الرؤية والرسالة والهدف

الرؤية (Vision) :

الريادة في مجال نشر البحوث العلمية ، والسعي للوصول لتصنيف عالٍ متقدم بين المجلات العلمية المحكمة ، وأن تكون مجلتنا نبراساً للعلم والمعرفة ، وواجهة علمية وثقافية مشرقة لكليتنا الموقرة ورمزاً خلاقاً يجمع بين الأصالة والحداثة.

الرسالة (Mission) :

إثراء الحركة العلمية بأجود أنواع البحوث والدراسات المتخصصة والتربوية ، التي تربط بين الأصالة والحداثة ضمن اطار حضاري بناء ، باستثارة همم الباحثين وتنمية قدراتهم في النشر العلمي الأصيل وباللغتين العربية والإنكليزية ، وبما يُسهم حتماً في إيصال الفكر الوطني / التربوي لكل شعوب العالم . وإتاحة الفرصة للباحثين لتقديم الصورة الحقيقية الناصعة لدور المرأة في المجتمع الإنساني ككل وفي بلدنا العراق بشكل خاص.

الأهداف (Aims) :

تسعى مجلتنا إلى تحقيق الأهداف الآتية :

١.تنشيط البحث العلمي التخصصي في العلوم الإنسانية والمجالات التربوية وقضايا المرأة .

٢.تشجيع البحوث والدراسات والأنشطة العلمية التي تربط الأصالة بالحداثة وصولاً إلى تنمية الاعتزاز بماضينا الجميل والاختيار الواعي لما في الحداثة من توجيهات ينتفع منها الجيل الجديد .

٣. التواصل العلمي والبحثي الهادف مع المراكز العلمية ، والعلماء والباحثين لإبراز دور المرأة في المجتمع علمياً وتربوياً ، وإبراز نشاطاتها البناءة في مجال التخصص والتعليم .

٤.تسليط الضوء والاهتمام عما وصلت إليه المرأة لعراقية من رقي ومساهمة فاعلة في التنمية المستدامة لمجتمعنا الطيب .

٥.تنمية الوعي التربوي لدى الجيل الجديد من خلال استعراض الأفكار والأنشطة التربوية والتعليمية التي تساهم في انماء روح الاحترام للأصالة والانتقاء الواعي للحداثة.

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ الرَّحْمَٰنُ ۝١ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝٢ خَلَقَ
الْإِنسَانَ ۝٣ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ﴾

سورة الرحمن: الآيات ١ - ٤

مجلة كلية التربية للبنات

مجلة علمية محكمة

دورية فصلية

تصدر عن كلية التربية للبنات

Iraqia University

Journal of the College of Education for Women: A Peer-Reviewed Academic Journal

جـهة الإصدار: كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية اختصاص الـمجلة: العلوم الإنسانية والتربوية

ISSN 2708-1354 (Print)

ISSN 2708-1362 (Electronic)

رقم الاعتـماد في دار الكتب والوثائق العراقية 2138 لسنة 2016م نوع الإصدار: (فصلي) كل ثلاثة أشهر.

نطاق التوزيع: داخل العراق البريد الإلكتروني:-

wom.mag.uni@aliraqia.edu.iq

هاتف سكرتارية التحرير: 07747936814 (الهاتف الأرضي) داخلي: (2028)

مجلة كلية التربية للبنات – الجامعة العراقية ، المجلات الأكاديمية المحكمة:

https://www.iasj.net/iasj/journal/349/issues

- **حقوق النشر محفوظة.**
- **الحقوق محفوظة للمجلة.**
- **الحقوق محفوظة للباحث من تاريخ تسليم البحث إلا في حالة تنازله الخطي.**

ما ينشر في المجلة من بحوث ووجهات نظر تعبر عن أصحابها

ولا تعبر بالضرورة عن آراء هيئة التحرير أو وجهة نظر الكلية.

التعريف:

مجلة علمية دورية محكمة فصلية تصدر عن كلية التربية للبنات الجامعة العراقية تعنى بنشر البحوث في المجالات الإنسانية والتربوية

تحمل الرقم الدولي:

ISSN (print): 2708 - 1354 ISSN (online): 2708 - 1362

مجلة معتمدة في دار الكتب والوثائق العراقية بالرقم: (2138) لسنة 2016م

وتقوم بنشر البحوث العلمية القيمة والأصيلة

في مجالات العلوم الإنسانية المختلفة باللغتين العربية والإنجليزية.

دعـــوة:

ترحب هيئة تحرير المجلة بإســـهامات الباحثين، وأصـــحاب الأقلام من الكتاب والمثقفين في أقســـام الفكر الإســـلامي، والعلوم الإنســـانية، والاجتماعية، والتعليمية والتربوية، وكل ما لـه صـــلة بشـــؤون المرأة والمجتمع، وقضـــايا الإنماء التربوي والتعليمي، والبرامج التطويرية المعاصـــرة على وجه العموم ، على وفق قواعد النشـر المعتمدة من هيئة تحرير المجلة ، على وفق تعليمات وضـوابط النشـر في الـــمجلات العلمية الصادرة من دائرة البحث والتطوير في وزارة التعليم والبحث العلمي الموقرة.

أولاً : رئيس هيئة التحرير:

الأستاذ الدكتور

ورقاء مقداد حيدر / تخصص الشريعة / الفقه المقارن

ثانياً : مدير التحرير:

الأستاذ الدكتور

أحمد عبد الجبار فاضل/ اللغة العربية / البلاغة والنقد/ قسم اللغة العربية

ثالثاً : أعضاء هيئة التحرير:

١.	أ.د. مولود عويمر: تخصص: التاريخ / جامعة الجزائر / كلية العلوم الإنسانية .	عضواً خارجياً.
٢.	أ.د. إبراهيم عبد الرحيم أحمد ربابعة: تخصص: أصول فقه / جامعة الوصل / كلية الدراسات الإسلامية/ الإمارات العربية .	عضواً خارجياً
٣.	أ.د. عبد الملك بو منجل: تخصص: اللغة العربية/ النقد الأدبي/جامعة سطيف ٢ ، الجزائر/ كلية الآداب واللغات .	عضواً خارجياً.
٤.	أ..م.د نجاة موسى الفيتوري : تخصص: تربية وعلم نفس/علم نفس تعليمي/ الجامعة الأسمرية الإسلامية / كلية التربية / ليبيا .	عضواً خارجياً
٥.	أ.م.د نجاح عبدالله احمد البياع : تخصص: الدراسات الإسلامية / الدعوة والثقافة الإسلامية/ جامعة الأزهر / كلية أصول الدين / مصر .	عضواً خارجياً
٦.	أ.د. سوسن صالح عبدالله سرية : تخصص: اللغة الإنكليزية/الترجمة.	عضواً ومدققاً للغة الإنكليزية
٧.	أ.د. بشرى غازي علوان : تخصص: اللغة العربية /اللغة .	عضواً
٨.	أ.د نهلة عاشور منسي : تخصص: فلسفة إسلامية / الفقه الإسلامي .	عضواً
٩.	أ.د. محمود دهام نايف : تخصص: أصول الدين / الحديث النبوي .	عضواً
١٠.	أ.د. ليث خليل خلف :تخصص: تاريخ / التاريخ القديم .	عضواً
١١.	أ.م.د وصال كاظم حسين : تخصص: اللغة العربية / البلاغة والأدب.	عضواً

١٢.	أ.م.د أسيل عبد الحميد عبد الجبار : تخصص: علم النفس التربوي.	عضواً
١٣.	أ.م.د جنان عبدالله شفيق : تخصص: اللغة الإنكليزية / الأدب .	عضوا
١٤.	أ.م.د ذكرى فاضل محل : تخصص: طرائق التدريس / التاريخ .	عضواً
١٥.	م.د سماح ثائر خيري : تخصص: رياض أطفال .	عضواً
١٦.	أ.د يونس يحيى عبدالله : تخصص: اللغة العربية / اللسانيات النصية.	عضواً ومدققاً لغوياً.
١٧.	أ.م.د. سيناء أحمد جار الله : تخصص: دراسات مالية / إدارة مالية .	عضواً ومحاسباً مالياً

رابعاً : موظفو المجلة

١. م.م. مروة مرزة حمزة / تخصص : تاريخ / مسؤولة وحدة المجلة .

٢. براء إبراهيم سالم / سكرتيرة المجلة .

ضوابط النشر في المجلة

١. تتخصص المجلة بنشر الحوث العلمية القيمة والأصيلة في المجالات الإنسانية، والتي لم يسبق نشرها أو تقديمها إلى أي جهة أخرى (بتعهد خطي من صاحب البحث) ضمن المحاور المشار إليها في التعريف أعلاه ،شرط الالتزام بمنهجية البحث العلمي وخطوات المتعارف عليها محلياً وعالمياً، وتقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية بنسبة محددة.

٢. تخضع البحوث المرسلة إلى المجلة جميعها لفحص أولي من هيئة التحرير لتقرير مناسبتها لتخصص المجلة، ثم لبيان أهليتها للتحكيم، ويحق لهيئة التحرير أن تعتذر عن قبول البحث بالكامل، أو تشترط على الباحث تعديله بما يتناسب وسياسة المجلة قبل إرسال إلى المحكمين.

٣. ضرورة تحقق السلامة اللغوية مع مراعاة علامات الترقيم، ومتانة الأسلوب ووضوح الفكرة علل أن يكون الباحث مسؤولًا عن السلامة اللغوية للبحث المقدم باللغتين العربية والإنجليزية.

٤. ترسل البحوث المقبولة للتحكيم العلمي السري إلى خبراء من ذوي الاختصاص قبل نشرها، للتأكد من الرصانة العلمية والموضوعية والجدة والتوثيق على وفق استمارة معتمدة ولا تلتزم هيئة التحرير بالكشف عن أسماء محكميها، وترفض البحوث المتضمنة في خلالها إشارات تكشف عن هوية الباحث.

٥. لضمان السرية الكاملة لعملية التحكيم تكون المعلومات الخاصة بهوية الباحث أو الباحثين في الصفحة الأولى من البحث فحسب.

٦. يلتزم الباحث بإجراء التعديلات الجوهرية المقترحة من المحكمين للبحث.

٧. يحق لهيئة تحرير المجلة رفض البحث واتخاذ القرار وعدم التعامل مع الباحث مستقبلاً عند اكتشافها ما يتنافى والأمانة العلمية المطلوبة بعد التثبت من ذلك.

٨. تنتقل حقوق طبع البحث ونشره إلى المجلة عند إخطار صاحب البحث بقبول للنشر، ولا يجوز النقل أي عن البحث إلا بالإشارة إلى مجلتنا، ولا يجوز لصاحب البحث أو لأي جهة أخرى إعادة نشره في كتاب أو صحيفة أو دورية إلا بعد أن يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير.

٩. لا تدفع مكافأة للباحثين عن البحوث المحكمة التي تقبل للنشر في المجلة وتقدم رئاسة هيئة التحرير مكافأة خاصة للمحكمين.

١٠. تعتمد المجلة آلية التوثيق المتنوعة فتقبل البحوث بآلية التوثيق بالهوامش سواء أكان في نفس الصحيفة ، أم في نهاية البحث، كما تقبل البحوث بآلية التوثيق في المتن بالطريقة المتعارف عليها عالمياً بـ APA.

١١. تقبل المجلة كذلك البحوث الميدانية أو المعملية ،شرط أن يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومدى الحاجة إليه ، ومن ثم يحدد مشكلة البحث في هيئة مسائلات أو فرضيات، ويعرف المفاهيم والمصطلحات، ويقدم ،عندها قسماً خاصاً بالإجراءات يتناول فيه خطة البحث ومجتمع والعينات والأدوات ، فضلا عن قسم خاص بالنتائج ومناقشتها، ويورد أخيراً قائمة المراجع.

١٢. لا يجوز نشر أكثر من بحث للباحث في العدد الواحد من المجلة سواء أكان بحث منفرداً أم مشتركاً مع باحث آخر.

١٣. يزود صاحب البحث- عند نشره- بنسخة واحدة مستلة مختومة من البحث المنشور في العدد.

١٤. تحتفظ هيئة التحرير بحقها في أولوية النشر في كل ما يرد إليها من مطبوعات، تأخذ بنظر الاعتبار توازن المجلة، والأسبقية في تسليم البحث معدلاً بعد التقويم، واعتبارات أخرى، ويخضع ترتيب البحوث في العدد الواحد للمعايير الفنية المعتمدة في خطة التحرير.

١٥. البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي هيئة التحرير أو رأي الكلية.

١٦. جميع المراسلات المتعلقة بالمجلة كافة تكون باسم رئيس التحرير، أو مدير التحرير عبر العنوان البريدي wom.Mag.uni@aliraqia.edu.iq: ، أو رقم هاتف المجلة.

١٧. أخيرا تؤكد هيئة التحرير على ضرورة الالتزام بالبحث الموضوعي الحر والهادئ والبعيد عن كل أشكال التهجم أو المساس بالرموز والشخصيات، وتنأى عن نشر الموضوعات التي تمس المقدسات، أو تلك التي تدعو إلى العصبيات الفئوية والطائفية، وكل ما يوجب الفرقة ويهدد السلم المجتمعي.

دليل المؤلف

Author Guidelines

١. يقدم الباحث طلب خطي (استمارة رقم 1 المرفقة) مختوم بالختم الرسمي لجهة الانتساب .

٢. يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية مطبوعة مكبوسة على ورق(A4) وعلى وجه واحد، وتكون إعدادات حواشي الصفحة 2.5 سم من كل جانب بخط(Simplified Arabic)بحجم 14 للمتن و 12 للهامش، و16 غامق للعنوان الرئيسي و 15 غامق للعنوان الفرعي. واذا كان البحث باللغة الإنجليزية فيكون بخط(Times New Roman) .

٣. لا يزيد البحث عن خمس وعشرين صفحة ، ويكون من ضمنها المراجع والحواشي والجداول والأشكال والملاحق. ويتحمل الباحث ما قيمته ثلاثة آلاف دينار عن كل صحيفة زائدة.

٤. يوقع الباحث التعهد الخاص بكون البحث لم يسبق نشره، ولم يقدم للنشر إلى جهات أخرى، ولن يقدم للنشر في الوقت نفسه حتى انتهاء إجراءات التحكيم (استمارة رقم 2).

٥. يلتزم الباحث بتقديم نسخة من كتاب الاستلال الإلكتروني للبحث وبخلافه يتعذر النشر.

٦. يتعهد الباحث بجلب نسخة إلكترونية من البحث على قرص حاسوب (CD) بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة وقبول البحث للنشر في المجلة.

٧. يرفق مع البحث خلاصة دقيقة باللغتين العربية والإنجليزية على ألا تزيد على صحيفتين مع السيرة الذاتية.

٨. يسدد الباحث أجور النشر والخبراء بحسب مقدارها بكل لقب علمي على وفق المنصوص عليه في الكتب الرسمية ، ويتم تسليم الأجور إلى الجهة الرسمية في القسم المالي للكلية بوصولات رسمية تحفظ حق الباحث وإدارة المجلة ، ولا تسترد الأجور في حالة رفض رئيس التحرير أو المقيمين للبحث المقدم لأسباب علمية أو لسلامة الفكرية أو غيرها.

٩. يستلم الباحث إيصالا خطيا بتاريخ تسليم البحث. ثم يُعلم بالإجراءات التي تمت.

١٠. إذا استخدم الباحث واحدة من أدوات البحث في الاختبارات أو جمع البيانات فعليه أن يقدم نسخة كاملة من تلك الأداة اذا لم تنشر في صلب البحث أو ملاحق .

١١. تلتزم المجلة بإرسال البحث إلى مقومين بخطاب تأليف، استمارة رقم 3 المرفقة ، على أن يتم تقويم البحث في مدة أقصاها ١٠ أيام، وبخلافهِ يقدم الخبير اعتذاره في أسبوع، وعندما يكون التقويم العلمي إيجابياً باتفاق اثنين من المقومين يحال البحث إلى المقوم اللغوي لتدقيقه لغوياً.

دليل المقوم Reviewer Guidelines

أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل المقوم للبحوث المرسلة:

١. يقوم البحث على وفق استمارة معتمدة للتقويم (استمارة رقم 4) تتضمن الآتي:

أ- فقرة تتعلق بموضوع البحث هل سبقت دراسته من قبل بحسب علمكم؟ وهل يوجد اقتباس حرفي؟ (الإشارة إلى الاقتباس إن وجد) أو استلال مع تحديد مكان الاستلال.

ب - جدول تقويمي فني تفصيلي يعبر عنه بـ (24) فقرة محددة صيغت على وفق مقياس ليكرت الثلاثي: جيد (3)، مقبول :(2)، ضعيف:(1) ويقوم الخبير بالتأشير على اختيار واحد منها تبعاً لقناعته بمحتوى الفقرة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

ت - مكان محدد لملاحظات الخبير الخاصة بتفاصيل البحث، أو بأساسيات العامة (علمية أو منهجية) كي يستفيد منها الباحث.

ث - خلاصة التقويم المتعلقة بصلاحية النشر على وفق ثلاث خيارات (صالح للنشر أو صالح بعد إجراء التعديلات، أو غير صالح للنشر) على وفق المعايير المحددة في الاستمارة.

ج - مكان محدد لتثبيت مسوغات عدم الصلاحية للنشر إذا حكم بذلك.

٢. على المقوم التأكد من تطابق وتوافق عنوان الخلاصتين العربية والإنجليزية لغوياً.

٣. أن يبين المقوم هل أن الجداول والأشكال التخطيطية الموجودة واضحة ومعبرة.

٤. أن يبين المقوم هل أن الباحث اتبع الأسلوب الإحصائي الصحيح.

٥. أن يوضح المقوم هل أن مناقشة النتائج كانت كافية ومنطقية.

٦. على المقوم تحديد مدى استخدام الباحث المراجع العلمية.

٧. يمكن للمقوم أن يوضح بورقة منفصلة التعديلات الأساسية لغرض قبول البحث.

٨. توقيع الخبير على الاستمارة تمثل تعهداً خطياً بأنه قام بتقويم البحث علميا على وفق المعايير الموضوعية، وان البحث يستحق التقويم الحاصل عليه ومطلوب تسجيل اسمه على وفق ما مثبت في الاستمارة.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامـــــــعة العراقية
كلية التربية للبنات

مجلة كلية التربية للبنات

مَجلة عِلمية مُحكمة

دورية فصلية

تصدر عن كلية التربية للبنات

تعنى بنشر البحوث في المجالات الإنسانية والتربوية

العدد الثاني والثلاثـــــون (32) الجزء الثاني
الصادر بتاريخ: 3/15 /2026

بسم الله الرحمن الرحيم

افتتاحيةُ العدد...

الحمــدُ للهِ ربِّ العــالمين ، والصــلاةُ والســلامُ علــى نبينّــا محمــدٍ ، وعلــى آلــهِ وصحبهِ تسليماً كثيراً...

أما بعدُ...

يولدُ عدد جديد من مجلة (كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية) يحمل الرقم(32) ، الثاني والثلاثين ، بتأريخ 2026/3/15 ، يحوي بحوثاً متنوعة بين لغوية وأدبية وتربوية ونفسية وتاريخية واجتماعية ، وبحوث اللغة الإنكليزية ، ليكون العدد منهلاً للباحثين والدارسين والقراء عموماً ، يروي عطش المعرفة وحب العلم والتميز.

وفي هذا الإطار تؤكد إدارة المجلة حرصها على أن تكون البحوث المنتخبة في المجلة مثمرة للمجتمع والإنسان العراقيين ، وأن تلتزم بمبادئ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وتعليماتها ، في نوعية الموضوعات التي تعالجها ، وإسهامها المباشر في تنمية المجتمع العراقي والارتقاء به في سلم العلم والمعرفة .

نسأل الله السداد والتوفيق للباحثين والقراء ، ونسأله تعالى السداد لنا في عمل تحرير المجلة ، وأن يكون العمل خالصاً لوجهه الكريم ، ويكون لبنة في البناء المعرفي والعلمي لكليتنا الرصينة ، وخطوة نحو التقدم والازدهار العلمي لعراقنا الحبيب ، ومن الله التوفيق ، وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

هيئة تحرير المجلة

ربيع 2026/3/15

قائمة المحتويات – العدد (٣٢) : آذار/2026- البحوث المحكمة

(ج٢)

ت	اسم البحث	الباحث	الصفحة
١.	قبائل القشقائي في ايران (العادات- التقاليد – التحولات السياسية والاجتماعية ١٩٢٥-١٩٧٩)	أ.م.د روافد جبار شرهان	١-٢٣
٢.	دور أدوات الذكاء الاصطناعي الجغرافي في استقراء المؤشرات الديموغرافية لسكان العراق	ا.م.د محمد حماد عبد اللطيف	٢٤-٥٣
٣.	التمركز حول الجنس- النقد النسائي بحث في الانثروبولوجيا النسوية	أ.م.د رؤى لؤي عبد الله	٥٤-٦٨
٤.	The Tree as a Hero in Richard Powers' *The Overstory*: An Eco Fiction Study	أ.م.د. جنان عبدالله شفيق	٦٩-٨٨
٥.	الزوائد على الطاهريّة في شرح المقدّمة المُحْسِبة – دراسة وتحقيق /المؤلف أبو الحسن طاهر بن أحمد بن بابشاذ (ت٤٦٩هـ)/ دراسة وتحقيق	د. ظاري حميد رجا الفلاحي	٨٩-١٢١
٦.	الإعجاز في القرآن الكريم	م.م الهام زيد عبيد	١٢٢-١٤٠
٧.	من سايس-بيكو إلى معاهدة لوزان: دراسة وثائقية لدور القوى المنتصرة في صياغة وتثبيت الحدود النهائية لتركيا الحديثة وأثرها على مطالب الأقليات (١٩١٨-١٩٢٣).	د. سيناء صالح مهدي	١٤١-١٦٠
٨.	مرويات المسيب بن حزن رضي الله عنه جمعاً ودراسة	د. محمود حسين ناصر	١٦١-١٧٩
٩.	الدلالة النحوية في شعر العباس بن الأحنف (الابتداء بالنكرة والفصل بين العامل والمعمول) أنموذجا	م.د.أنوار قتيبة يحيى	١٨٠-١٩٤
١٠.	النوع الاجتماعي والابتكار الصوتي: الفروق بين الجنسين في تبني السمات الصوتية الخارجية (مساحة حروف العلة، النبر والتنغيم) في اللهجة العربية العراقية الحضرية	م.د. عمر عباس نعيثل	١٩٥-٢١٤
١١.	الانتقائية في التعامل ومعالجاتها في ضوء القرآن الكريم	م.د مصطفى اياد شهاب	٢١٥-٢٢٣
١٢.	التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين	م.د. اسراء كريم خليفة	٢٢٤-٢٤٦

١٣.	الاستنباط العقلي للأحكام الشرعية من خلال مفهوم الموافقة	م.د. زينة غني عاشور	٢٤٧-٢٥٨
١٤.	عمر بن ابي سلمة ربيب رسول الله (صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم)اثره ومروياته التاريخية (دراسة تاريخية)	م.د سمر اكرم عبدالرحمن عبدالربيعي	٢٥٩-٢٨٨
١٥.	جيرترود شولتز كلينك ودورها في ترسيخ واجبات ومكانة المرأة الالمانية عن طريق الرابطة النسائية الاشتراكية الوطنية (١٩٠٢-١٩٣٩)	م.د.غادة فائق محمد	٢٨٩-٣٠٧
١٦.	المؤسسات الادارية للدولة الاموية من خلال كتاب تاريخ خليفة بن خياط (ت ٢٤٠هـ)	م.د. فاطمة عامر علي	٣٠٨-٣٢٣
١٧.	سياسة الحزب الشيوعي تجاه مسلمي الصين عام ١٩٦٦م /(الثوره الثقافية أنموذجا)	د. لقاء شاكر خطار الشريفي	٣٢٤-٣٥٧
١٨.	حزب بهارتا جانا سانغ ودوره في الحياة السياسية الهندية ١٩٥١-١٩٧٧	م.د نبراس بلاسم كاظم	٣٥٨-٣٧٨
١٩.	البيان القرآني عند الإمام الفراهي : دراسة بلاغية	م.م زينب خليل جابر طه العاني	٣٧٩-٤١٠
٢٠.	دراسة أثر التلوث الضوضائي الناتج عن المولدات الكهربائية في البيئة السكنية محلة ٦٨١ أنموذجًا	م.م. علي سعدون احمد م.م. دنيا قاسم عبد الجبار	٤١١-٤٢٦
٢١.	تحليل الخبر في البلاغة القرآنية	م.م نبأ علاء فاضل	٤٢٧-٤٤٠
٢٢.	**Menacing Motherhood in Kimberly Brubaker Bradley's The *War That Saved My Life***	م.م. هدى رزاق ابراهيم	٤٤١-٤٥٧
٢٣.	مستوى مهارات التدريس الصفي لدى مدرسي المرحلة المتوسطة: دراسة ميدانية في مديرية تربية الرصافة الثالثة	م.م احمد طارق ياسر عزيز	٤٥٨-٤٨٢
٢٤.	الاستراتيجيات الادارية المؤثرة في تحسين الاداء المؤسسي: دراسة تطبيقية لموظفي القطاع الحكومي ديوان الوقف السني أنموذجاً	م .م . ايمن حسن صبري	٤٨٣-٥١٧
٢٥.	اجتباء الثمرات في القرآن الكريم: دراسة وصفية تحليلية لآية القصص (٥٧)	م.م. حامد رشيد مجبل عبدالله	٥١٨-٥٤٧

٢٦.	بعثة نبيّ الله يوسف عليه السلام: دراسة قرآنية تحليلية في الإرهاصات والدروس المستنبطة	م.م. رابح حاتم توفيق	٥٤٨-٥٧٧
٢٧.	العيش بالفلسفة عبر رواقية ماركوس اوريليوس	م.م رفقة رعد خليل	٥٧٨-٦٠١
٢٨.	الشّيْبُ ونُعُوتُهُ في ضَوْءِ نَظَرِيَّةِ الحُقُولِ الدِلَالِيَّةِ وَالوَقعُ الصَوتِيّ /دِراسَةٌ تَطْبيقيَّةٌ في/كِتَابِ المُخَصَص لابنِ سِيدَه(ت٤٥٨هـ)	م. م. زينة قاسم جواد	٦٠٢-٦٢٤
٢٩.	اثر برنامج تعليمي في تنمية مهارات التفكير المعرفي لدى اطفال الروضة	م.م سنان عطا عبد	٦٢٥-٦٥٩
٣٠.	فلسفة الأخطاء المقصودة في الإعلام	م.م شيرزاد احمد عبدالرحمن	٦٦٠-٦٧٩
٣١.	المقاصد الكليَّة لمقيّدات الإسناد في البلاغة العربية	م.م. عليا أحمد محمد باليساني	٦٨٠-٧٠٥
٣٢.	أثر الحذف في تحقيق الانسجام النصي في ديوان حديقة الأجوبة لحسين القاصد دراسة تحليلية	م. م مروة رعد صبيح	٧٠٦-٧٢٧
٣٣.	Parallelism in Modern American Poetry	م.م نور مجيد مجلي	٧٢٨-٧٣٨
٣٤.	تأثير استخدام طريقه السرد في تحسين الاستماع تلاميذ المدارس الابتدائية فيمحافظة ديالى	م.م وسن عبد الستار جاسم	٧٣٩-٧٦٠
٣٥.	السرقات الأدبية في النقد العربي	م.م وئام رعد هاشم	٧٦١-٧٧٧
٣٦.	مواجهة ظاهرة المحتوى الهابط بين الضبط الاجتماعي الرسمي وغير الرسمي /دراسة ميدانية في مدينة الحبانية	م. محمد صالح جسام	٧٧٨-٨١٦
٣٧.	اثر ادراج الموظفين في الضمان الاجتماعي على ادائهم الوظيفي: دراسة استطلاعية لآراء عينة الموظفين في جامعة الفراهيدي الاهلية	محمد طارق مجبل	٨١٧-٨٤٠
٣٨.	أبنية الأفعال المزيدة ودلالاتها في كتاب التيسير في التفسير لنجم الدين النسفي (ت ٥٣٧هـ) سورة البقرة أنموذجًا	يقين مهدي كاظم أ.د جاسم الحاج جاسم	٨٤١-٨٦٣

٣٩.	أحكام النكاح والمكاتبة في سورة النور دراسة مقارنة بين تفسيري أحكام القرآن للجصاص (ت٣٧٠هـ) والجامع لأحكام القرآن للقرطبي (ت٦٧١هـ)	عذراء محمد عباس أ.د. إسراء كريم عبد الله	٨٦٤-٨٨٧
٤٠.	مرويات ابن عبد البر عن أثر الصحابيات في مجالس العلم بكتاب الاستيعاب في معرفة الأصحاب	شهد عبد المنعم شلال أ.د ساجدة محمد زكي محمود	٨٨٨-٩٠٨
٤١.	العوامل الاجتماعية المؤثرة في اختيار التعليم ألاهلي	بشير مربد خليفه أ . د مؤيد منفي محمد	٩٠٩-٩٢٨
٤٢.	اسم الفاعل من الثلاثي صياغته ودلالته في ديوان ابن شهيد الأندلسي (٤٢٦هـ)	رسل خالد نغيمش أ.م.د هدى هشام إسماعيل	٩٢٩-٩٤٩
٤٣.	أبعاد فضاء السجن الثقافي في روايات عائشة عودة	أنفال هشام سليم أ.د فاتن عبد الجبار جواد	٩٥٠-٩٧٠
٤٤.	دور الادعاء العام في الرقابة على تنفيذ العقوبات البدنية والمالية	محمد قاسم محمود أ.م.د. صباح سامي داود	٩٧١-٩٩٢
٤٥.	التّورية الاجتماعية غير المباشرة في القصة القصيرة جدا عند حسن العاني	عذراء فليح عبد الله فلاح أ.م.د. فرح غانم القريشي	٩٩٣-١٠٠٨
٤٦.	دِلالِيَّةُ العُنْوَنَةِ في تَسْمِيَةِ الآيات ذَواتِ الأَسْماءِ	زهراء كاظم سوادي أ.د. أحمد عبد الجبار فاضل	١٠٠٩-١٠٢٨
٤٧.	مسألتان فقهية من ترجيحات الامام الروياني (ت٥٠٢هـ) في باب الأيمانمن خلال كتابه بحر المذهب دراسة فقهية مقارنة	م. مها محمد طه أ.د سامي جميل ارحيم	١٠٢٩-١٠٤٧

العيش بالفلسفة عبر رواقية ماركوس اوريليوس

"Living Philosophically Through the Stoicism of Marcus Aurelius"

الرواقية – السلام – فلسفة الحياة Stoicism – Peace – Philosophy of Life

م.م رفقة رعد خليل

DR. Refka Raad Khaleel

الجامعة العراقية – كلية الاداب

College of Art

Al-iraqia University

Rafka.al-janabi@aliraqia.edu.iq

الملخص

ماركوس الفيلسوف الرواقي الذي لم يخرج عن أطار الفلسفة الرواقية في البحث عن الفضيلة وتحقيق السعادة، لا ضرر من اعتماد طرقهِ واساليبهِ في علاج الحياة، ولا ضرر من ان نخوض الرحلة الرواقية الممتعة مطبقين كل ما اكتشفه من أدوات كحصيلة خبرة رجل حكيم أو إنسان نظر للحياة من أعلى فإدرك خباياها، وعرف ثغراتها، وانسلخ منها محافظًا على وجوده الأصيل مع نفسه وبين أناسه.

الرواقية لا تسمح فقط بعلاج الذات وانما تفسح كل المجال الممكن لعلاج المجتمع، فان يتحقق وجود الفرد تحققا صحيًا كاملًا هذا يعني صلاح جميع الشعب، فلا بأس اذا بدأت أنت اولًا ايها القارئ، ثم ابدأ أنا، ثم يبدأ صديق آخر، وهكذا حتى نجد بعد حين أصبحنا رواقيين أكثر من الرواقيين أنفسهم، فتتجسد السكينة والسلام بيننا، وندعم بعضنا البعض، ونؤسس معًا لدولة مدنية شمولية.

عبر هذه الدراسة تجلت الرواقية بوصفها فلسفة عميقة تتجاوز التنظير المجرد نحو الفعل والممارسة الوجودية للإنسان، وقد تجسدت هذه الفلسفة بأبهى صورها في شخصية ماركوس أوريليوس، الإمبراطور الذي لم يكتف بالحكم انما ارتقى إلى مقام الحكيم المتأمل في ذاته والعالم من حوله. أظهرت الدراسة أن العيش بالفلسفة، لا سيما عبر الرواقية، ليس ترفًا فكريًا انما ضرورة حياتية، تتيح للإنسان أن يتصالح مع ذاته، ويعيد تشكيل علاقاته، ويواجه تحديات العصر بوعي واتزان.

ماركوس أوريليوس لم يكن مجرد مفكر، انما نموذجًا تطبيقيًا للفلسفة في الحياة اليومية، حيث استخدم التأملات كأدوات علاجية، واعتبر الفضيلة غاية وجودية، وربط بين العقل والإرادة الكونية في سعيه نحو الخير العام. وقد بينت الدراسة أن الرواقية، بما تحمله من قيم الانضباط، والعيش في اللحظة، التسليم للمصير، التعايش المشترك، والتسامح، تقدم إطارًا عمليًا للعلاج النفسي، وتنسجم مع أحدث الاتجاهات في العلاج بالمعنى والعلاج المعرفي السلوكي.

كلمات مفتاحية: الرواقية – الحكمة – السلام – فلسفة الحياة – الطبيعة.

Abstract

Marcus Aurelius, the Stoic philosopher who remained steadfast within the framework of Stoic philosophy in his pursuit of virtue and the attainment of happiness, offers us methods and approaches that are not only harmless to adopt but profoundly beneficial in navigating life. Embarking on the

Stoic journey—applying the tools he discovered through the wisdom of a man who viewed life from above, grasped its intricacies, discerned its flaws, and detached from it while preserving his authentic self among his people—is both enriching and transformative.

Stoicism does not merely allow for self-healing; it opens the door to societal healing as well. When the individual achieves a state of holistic well-being, the entire community benefits. There is no harm, then, if you, dear reader, begin first, followed by me, and then another friend. In time, we may find ourselves becoming more Stoic than the Stoics themselves—embodying tranquility and peace, supporting one another, and collectively laying the foundation for a comprehensive civil society.

This study has revealed Stoicism as a profound philosophy that transcends abstract theorizing, moving toward existential practice and lived experience. It found its most vivid expression in the figure of Marcus Aurelius—the emperor who did not merely rule but ascended to the rank of a sage, reflecting deeply on himself and the world around him. The study demonstrated that living philosophically—especially through Stoicism—is not an intellectual luxury but a vital necessity. It enables individuals to reconcile with themselves, reshape their relationships, and confront the challenges of the modern age with awareness and balance.

Marcus Aurelius was not merely a thinker; he was a living embodiment of philosophy in daily life. He employed meditations as therapeutic tools, regarded virtue as the ultimate existential aim, and linked reason with the cosmic will in his pursuit of the common good. The study further showed that Stoicism, with its values of discipline, presence, acceptance of fate, communal coexistence, and tolerance, offers a practical framework for psychological healing. It aligns closely with contemporary approaches such as logotherapy and cognitive behavioral therapy.

Keywords: Stoicism – Wisdom – Peace – Philosophy of Life – Nature.

المقدمة

من يفكر ان يعيش بالفلسفة؟ من يتصور ان الفلسفة قادرة على علاج مشاكله الوجودية؟ ومن يتخيل ان ما يعانيه الإنسان من نفور وتذمر وكآبة ماهو الا فقدان مؤقت لمعنى الوجود وشعور لا مبرر بالوحدة؟ هنا سنحتاج للأجوبة التي سنجدها وبكل سرور بين أروقة الرواقية، بين صفحات كتاب أو تأملات لم تكتب للناس وانما لذات فردانية عالية المستوى من الحكمة.

اي رواقيًا سنقرأ؟ هو ذلك الامبراطور الفيلسوف الذي اتخذ من خيمته في ساحة معركة فرصة لكتابة رسائل لنفسه. ماركوس اوريليوس سليل الامبراطورية الرومانية الذي يتفق على أخلاقه وإحسانه وشجاعته أغلب الباحثين، فلن تصبح فيلسوفًا الا اذا مارست الفلسفة وهذا ما جسده ماركوس بشكل وضاح ومباشر خلال حياته.

ماركوس الفيلسوف الرواقي الذي لم يخرج عن أطار الفلسفة الرواقية في البحث عن الفضيلة وتحقيق السعادة، لا ضرر من اعتماد طرقهِ واساليبهِ في علاج الحياة، ولا ضرر من ان نخوض الرحلة الرواقية الممتعة مطبقين كل ما اكتشفه من أدوات كحصيلة خبرة رجل حكيم أو إنسان نظر للحياة من أعلى فإدرك خباياها، وعرف ثغراتها، وانسلخ منها محافظًا على وجوده الأصيل مع نفسه وبين أناسه.

الرواقية لا تسمح فقط بعلاج الذات وانما تفسح كل المجال الممكن لعلاج المجتمع، فان يتحقق وجود الفرد تحققا صحيًا كاملًا هذا يعني صلاح جميع الشعب، فلا بأس اذا بدأت أنت اولًا ايها القارئ، ثم ابدأ أنا، ثم يبدأ صديق آخر، وهكذا حتى نجد بعد حين أصبحنا رواقيين أكثر من الرواقيين أنفسهم، فتتجسد السكينة والسلام بيننا، وندعم بعضنا البعض، ونؤسس معًا لدولة مدنية شمولية.

ماركوس اوريليوس الفيلسوف على العرش، رواقي الأخلاق والطبيعة، صاحب التأملات، الصديق الذي تعود إليه مرارًا وتكرارًا باحثًا عن نصيحة وقول يعينك على مواجهة الحياة كما هي بهدوء وسكينة، مستعين بالفلسفة كدليل لفن العيش الممتع والهادئ.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في قدرة الفلسفة على خلق واقع جديد للإنسان اذا ما سار على نهج الرواقية المتمثلة بامبراطورها ماركوس اوريليوس، معتمدين على ما تركه لنا من خبرة عظيمة في الحياة، وادواته الوضعية، مستخدمًا ايها لتحويل البؤس إلى سعادة، والفوضى إلى السكينة، والغضب إلى سلام. الدراسة تساعد في فهم طبيعة العلاقات البشرية من المنظور الفلسفي نحو المنظور الإنساني.

فرضية الدراسة

تنطلق الدراسة من فرضية ان العيش عبر التفلسف هو أحد أهم آليات النجاة من أمراض العصر النفسية والاجتماعية، وتجمع بين علاقة صحية بالذات، والذات بالآخر. فالحكمة الرواقية اثبتت جدارتها في ثباتها عبر السنين أولًا وعبر معتنقيها ثانيًا. ان العيش بالفلسفة هو العيش بالحكمة والحرية، والتفرد الذي لا يعني الأنعزال وانما التميز عن الآخرين بالفهم وحب الخير.

منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على توظيف عدة مناهج بحثية أهمها:

١- المنهج التحليلي: والذي تم الاعتماد عليه في تحليل نصوص فلسفة ماركوس اوريليوس الرواقية وبيان افكاره.
٢- المنهج الاستنباطي: تم الاعتماد على هذا المنهج لدعم اتجاه الدارسة نحو الأنتقال من الكل تدرجًا إلى الجزء.

الوحدة الاولى: من هو ماركوس اوريليوس

ولد ماركوس اوريليوس في روما عام ١٢١ ب. م، اعتنت به والدته وتربى على يد مجموعة من الأساتذة الأكفاء، تعلم في صغره البلاغة والأداب والرياضيات والحقوق والفلسفة، وتبناه الامبراطور انطونينوس فأصبح من أمراء الرومان حتى صار في عمر الأربعين امبراطورًا على البلاد الرومانية، شارك في الكثير من الحروب التي لطالما عبر عن عدم جدواها محاسبًا نفسه وضميره على خوضها. (عثمان، ١٩٤٥، صفحة ٢٠٧) كتب ماركوس في اعوامهِ الأخيرة (التأملات) التي هي بمثابة الحافز الذي يستثيره ويوقظه وسط أعباء الحكم والسلطة. كان ماركوس ذو عاطفة دينية مختلفة عن بقية الرواقيين، أذ كان يشعر بالصلة الطبيعية بين الإنسان والكون في وحدة عضوية، وان العقل وضع في الإنسان كرقيب آلهي يأخذ به نحو الخير المطلق، ما واجب الكائنات في ملكوت الله الا التوحد معه. ورغم ذلك كان ماركوس يؤكد على مسؤوليته اتجاه بني جنسه وان يفعل ما في وسعه في المنصب الذي وضعه الله بين يديه. بقي ماركوس يهتم بشخصيته الأخلاقية قبل كل شيء ازاء نفسه والآخرين. (كامل، ١٩٨٣، صفحة ٣٩٨)

حرر ماركوس اوريليوس تأملاته على شكل حكم وآداب وجد فيها دوافع لسلوكه ودواعي لاطمئنان قلبه على شكل تقريرات دون برهنة أو دليل، إنها بمثابة عقائد دينية يؤمن بها من أعماق نفسه. في ذات الوقت تغلب على هذه التأملات الطابع الشخصي كخواطر أو مناجات يفضي بها إلى نفسه، حتى يصل إلى السعادة بتوافق العقل مع الإرادة الكلية ومجرى العالم، وهو أمر يمكن تحقيقه عبر التسليم غير المشروط للإرادة الإلهية، والعمل في سبيل سعادة سائر الناس. اما الشقاء

فيرجع إلى افتقار الإنسان إلى تحصيل السعادة عن طريق الأمور التي لا تعتمد على إرادتنا نحن مثل الثروة والمجد في الدنيا. (بدوي، ١٤٢٩، الصفحات ٤٢٧-٤٢٨)

الوحدة الثانية: العيش بالفلسفة

تعتبر الرواقية اليوم أحد العلاجات النفسية القائمة على الأدلة، بما في ذلك العلاج بالمعنى، او مجموعة الممارسات التي تقع تحت عنوان العلاج السلوكي المعرفي كأحد الطرق التي تستعملها الفلسفة في العلاج النفسي لأمراض مثل الكآبة والقلق وتعكر المزاج الثنائي القطب. استنادًا على مساعدة المريض في إدراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية بهدف تغييرها إلى أفكار وقناعات ايجابية واقعية. أما العلاج بالمعنى فهو شكل من أشكال العلاج النفسي الوجودي، الذي وضعه طبيب الأعصاب فيكتور إميل فرانكل في كتابه (الإنسان يبحث عن المعنى)، أذ يصف تجربته كسجين في معكسرات الاعتقال النازية، والتي قادته إلى اكتشاف المعنى في كل أشكال الوجود حتى أشدها قسوة، بالتالي اكتشاف دافع للإستمرار بالحياة. تعتبر الرواقية تيارًا فكريًا صاعدًا وأخذ بالانتشار عبر المؤتمرات والمهرجانات السنوية. (فياض، ٢٠٢١، صفحة ٨)

الرواقيون لا ينظرون إلى الفلسفة باعتبارها تزجية ومتعة مثيرة للوقت، ولا باعتبارها كيان معرفي محدد، أنما ينظرون لها باعتبارها طريقة حياة. هي ممارسة وتدريب في إطار الخبرة المعنية بما هو نافع. فالهدف إلى معرفة من نحن، وما طبيعة العالم المحيط بنا، وما طبيعة قيمنا حتى يتحقق التحول التام. (بارتسلي، ٢٠٢٥، صفحة ٥) يقول ماركوس اوريليوس: ان الحياة صراع ومقام غربة، والمجد الوحيد الباقي هو الخمول. الشيء الوحيد الذي بوسعه أن يحفزنا في طريقنا، هو الفلسفة. وما الفلسفة سوى أن تحفظ ألوهتك التي بداخلك سالمة من العنف والأذى، وأن تحمي نفسك الألم واللذة، دون ان تراقب ما يفعله الناس أو لا يفعلونه. وأن تتقبل كل ما يحدث حولك ويقدر لك بوصفه آتيًا من نفس المصدر الذي منه أتيت. وأخيرًا على الإنسان أن ينتظر ويتقبل الموت على أنه مجرد انحلال للعناصر المكونة. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٥٣)

يمكن للحياة ان تأخذنا بعيدًا عن الفلسفة، يمكن ان تسحبنا إلى عالمها المادي، لكن من يمتلك الشغف في طرح الأسئلة الوجودية، والبحث عن الحقيقة سيعود دائمًا إلى الفلسفة، وهذا ما نجده عن ماركوس اوريليوس، اذ تأخذه مهامه السياسية وخوض الحروب نحو عالم بائس متعب، لكن طالما ما كان يعود إلى الفلسفة كملاذ للراحة والعيش بفطرة وتواضع، يصف ماركوس اوريليوس المنخرطين في الامور السياسية بالبؤساء الذي يظنون أن أعمالهم لها صفة فلسفية، دوغمائي العقل يعيشون كالعبيد متظاهرين بالطاعة، بسيطة هي ومتواضعة مهمة الفلسفة. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٩٠)

قد تم تمثيل الفلسفة قديمًا كترف والآن تظهر كملاذ ضروري، ففي وسط كل المغريات بقيت الفلسفة وحدها تقوم بدور المرشد للعقل، وتعطي للحياة هدفًا وتفرض للسلوك قاعدة، ليس فقط عبر رجوعنا إلى معارف الفلاسفة الذين اكتشفوا اتجاه ووسيلة حياتهم المثلى، إنما عبر اكتشاف ادواتنا الخاصة التي تنتشلنا من القلق والخوف. (ف، ٢٠٠٩، صفحة ٥١) يقول ماركوس اوريليوس: لا ترجع إلى الفلسفة كما يرجع الطفل إلى المعلم، انما كما يرجع الأرمد إلى إسفنجته ومرهمه، أو يرجع شخصًا آخر إلى كمادته وغسوله. هكذا تبرهن على أن إطاعة العقل ليست عبئ، وإنما هي مصدر راحة. والفلسفة لا تريد إلا ما تريده طبيعتك، في حين تطلب أنت شيئًا يجافي هذه الطبيعة. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٩٧)

الفيلسوف عادة ما يسلك طريقًا أقصر؛ إذ إنه اكتسب مزيدًا من الخبرة في تجنب الطرق المسدودة والمسالك الفرعية العميقة التي تعترضه خلال سيره في الحياة، فخلال سيره يرى تفاصيل أكثر أهمية واعمق معنى. (ميد، ٢٠٢٢، صفحة ١٦) يعتبرها ماركوس اوريليوس الفلسفة كحرفة، واجب على الإنسان امتهانها يقيم عبرها ذاته ومبادئه واخلاقه مستخدما ادوات الفلسفة الطبيعية والأخلاقية، يسأل ماركوس: ما هي حرفتك؟ أن تكون إنسانًا صالحًا. ولكن هذا لا يحدث إلا عبر المفاهيم الفلسفية الخاصة بطبيعة العالم، والمفاهيم الخاصة بطبيعة الإنسان. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢١)

الفلسفة أسبق في الظهور من العلاج النفسي في علاج المشكلات الحياتية المؤلمة والمزعجة. حتى قبل سقراط، كان الفلاسفة يساعدون الناس على التفكير في مشكلاتهم. إنها ولادة جديدة لشيء قديم جدًا، وربما قريب من الأصل الحقيقي للفلسفة، مثل الحوارات الفلسفية لسقراط في ساحة المدينة بأثينا، أو الفلاسفة في الهند والصين القديمة، الذين كان يمكن للناس العاديين أن يأتوا إليهم لاستشارتهم بشأن مشكلاتهم اليومية (Zoramthansanga, p. 1). ثم يعود العالم اليوم إلى الفلسفة كباب من أبواب العلاج النفسي، تساعد في تقديم اجابات جديدة لمعنى الحياة والغاية من وجود الإنسان، فالفلسفة حسب رأي بعض علماء النفس تساعد في زيادة امكانية التشخيص وطرق التعامل مع المريض. ورغم تقدم علم الأعصاب الا ان الملاحظات الحماسية يحتاج لها من قبل الأطباء المهرة، الذين يستخدمون عمليات عقلية لدراسة العقل بما يسير وفق حدوده وامكانياته، فهنا تكون الفلسفة مفيدة، فمنذ زمن اهتمت الفلسفة بمكونات رئيسية تخدم علم النفس، وهي الميتافيزيقا التي تهتم بطبيعة الوجود، والايستمولوجيا التي هي تحليل لكيفية حصولنا على المعرفة وعلم الاخلاق وهي دراسة ما هو صواب أو خطأ اخلاقيًا. (حسن، الصفحات ٢٠٥-٢٠٦) هكذا كان ينبهنا ماركوس: ان جميع المدارس تتفق على ضرورة العيش بالفلسفة تحت أي ظرف من

الظروف، وألا تشارك الجهال والعوام فراغهم الوجودي. حتى تنصرف إلى عملك الذي أنت فيه، وإلى السبل التي تتخذها في إنجازه. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٩٤)

في عالم مشتت بالفوضى، يتسارع بالصور والحكايات ولا يترك مجال للعقل ان يأخذ سكونه الخاص، ولحظاته الآمنة، أفكار متناثرة نتصفحها يوميًا، تؤثر في معتقداتنا وكل ما يجلب لنا السلام، هنا ينصحنا ماركوس: بأن تكون الفلسفة ملاذًا ومستراحًا، حتى تجعل بيتك يبدو محتملًا لك، وحتى تبدو أنت محتملًا في البيت. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١١٤) كتعبير مزاجي في وصف حال الكل، فمن سوف ينقذ الإنسان غير وعيه الوجودي بالحياة، وأخلاقه المقيمة من قبل ضميره، ومعرفته المنتقاة من الشوائب، فيؤثر ويتأثر بمن حوله بما يصنع الخير للجميع.

الوحدة الثالثة: العلاج الرواقي

يمكن اعتبار الفلسفة الرواقية العيادة التي ندخل ونخرج منها في أحسن حال، فالعلاجات النفسية دواء لكل داء، فعندما تبدأ من تمكين ذاتك ستتمكن من تمكين واقعك، نحو تمكين علاقاتك وتحسين مستقبلك. ماركوس اوريليوس الذي كتب تأملاته لذاته ولم يكتبها للآخرين، قدم لنفسه خلاصة سنين خبرة الحياة في فلسفة متسقة ونصائح ممنهجة تصيب كل من يسير عليها بالحكمة. وبما أن الحكمة تكتسب عبر الارادة ومن خلال الاشتغال الجاد على الذات، فهي ما تجعل حريتنا ممكنة، و تؤكدها ايضا. ان الحرية مسؤولية، بمعنى أن نفعل ما بوسعنا كي نصير أفضل. تبقى الفلسفة عظيمة من جهة كونها علاجا للتعاسة، لان الحكمة ليست متاحة للجميع، انما قلة قليلة من الكائنات الإنسانية تتجسد في حياتهم، أما الفلسفة، التي هي بالأحرى رغبة في الحكمة، فتكون متاحة للجميع. أن توسيع نطاق وعينا هو أعظم مسؤولية نضطلع بها حيال انفسنا وإزاء غيرنا. (ترمبلاي، ٢٠٢٣، الصفحات ١٢١-١٢٢)

ان العلاج الرواقي هو علاج سلوكي يتبنى خطوات فلسفية، أتفق عليها الرواقيين وحفظوها لنا طوال هذه السنين لتعود اليوم من جديد تستخدم في تجميل ردود افعالنا وتزيد من سيطرة الذات على المشاعر والاهواء. لذلك فالعلاج الرواقي متعدد المحاور والأشكال، اذا ما تبناه المرء في سلوكه حصد نتائج تجارب تكون على نحو ما ايجابية وأكثر فائدة وصولًا إلى السعادة، ويمكن ان نبدأ من:

- **العيش في اللحظة:**

لا يكاد الإنسان يعيش حياته دون ادراك كبير منه على أبسط الطرق لتعلم فن الحياة الصحيح، ولن نبالغ اذا قلنا العيش بسعادة. العلاج الأول المتجذر عند كل فلاسفة الرواقية هو العيش في اللحظة. هذا الانفصال عن تقسيمات الزمن وابعاده نحو الأمساك بلحظة واعية تعاش بكل ما فيها.

ان العيش في اللحظة نوع من التمرين يظهر في "تأملات" ماركوس أوريليوس، يحاول من خلاله أن يحتضن أبعاد الكون بخياله، وينظر إلى الأشياء من الأعلى، لكي يقلل من شأنها ويُدرك قيمتها الحقيقية. (Hadot, 1999, p. 183) يقول: استغني عن الخيال. انصرف الى اللحظة الحاضرة عبر أيقاف حركة خيوط الدمى التي تتجاذبك، وتفهم جيدًا ما يحدث لك أو لغيرك. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٤٣) ما يثير الأهتمام أكثر ان يكون الخيال عند ماركوس اوريليوس أحد مشتات اللحظة الراهنة، ما يشكل تهديد للتركيز وللعقل الموجه، يقول: "امح الخيال، اكبح الرغبة، أخمد الشهوة، حتى يظل عقلك الموجه سيد نفسه". (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٨٢) والمواجهة المباشرة مع الخيال تكون في محي الخيالات نفسها، ليتمكن العقل من رؤية المواقف والأحداث كما هي في حقيقتها ليبقى المرء بعيدًا عن كل رذيلة أو أنفعال، أذ يستطيع الإنسان وفق رؤية ماركوس ان يتخلى عن خياله خيالاتك، بأن يقول لنفسه دومًا: بمقدوري الان أن أحمي روحي من أي رذيلة أو انفعال أو اضطراب، فأرى الأشياء كما هي على طبيعتها واستخدم كلًا منها بحسب قيمته. فهذه قدرة منحتنا إياها الطبيعة. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٦٥) يحاول ماركوس التخلص من الخيال الزمني لانه يصيبنا بالترجيح بين أما أو، اي يضعنا بين أنياب قلق الوجود، ما نحتاجه فقط مراقبة عقلك وميلوله اذا ما هرب من اللحظة الان، حينها ستدرك ان المستقبل دائمًا يتخيل لك اما أفضل أو أسوأ من الحاضر. فإذا تخيل المستقبل ما هو أفضل، سوف يعطيك الأمل والحدس الممتع. وإذا كان تخيله أسوأ فيخلف الكآبة وكلاهما خادعان موهمان. خلال مراقبة النفس (الحضور) أكثر يأتي إلى حياتك تلقائيًا. وفي اللحظة التي تدرك فيها أنك غير حاضر، ستكون (أنت) حاضرًا. وكلما استطعت مراقبة عقلك، فلن تقع في شراكة بعد الان. وهنا سيدخل عامل آخر، ليس له اي علاقة بالعقل: إنه شهادة الحضور كما يسميها مؤلف كتاب قوة الان. (تول، ٢٠٠٩، صفحة ٤٩)

ماركوس يحاول التنبيه مرارًا وتكرارًا لعدم اعطاء مساحة كبيرة من رد الفعل لاي موقف غير مرغوب فيه، فما يصيبنا يوميًا من المواقف يمكن له ان يلغي وجودنا الواعي مما يجعلنا في حالة من الشرود نحو مشاكلنا، لكن اذا كان باستطاعة المرء تقليص المشكلة بغض النظر عنها وتقبلها كما هي، فسرعان ما سيحل محلها موقف جديد ورد فعل جديد، بمعنى أبسط لا تزيد الحطب على النار انما اتركها تبرد حتى تنطفئ، فلا حزن باقٍ ولا سعادة باقية كل شيء في زوال، هكذا تنتظم حياتك بهدوء وحكمة عالية. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ١٦٦-١٦٧) ذات الشي يصفه ايكهارت تول بالقول: "كن حاضرًا كمراقب لعقلك- لأفكارك وعواطفك مثلما هي ردود أفعالك يسبب لك الرد. ولاحظ ايضا كيف أن انتباهك معظم الاحيان في الماضي أو المستقبل. لا تحكم أو تحلل ما لاحظته. راقب التفكير، أشعر بالعواطف، ولاحظ ردود الأفعال- لا تضع مشكلة شخصية خارجها. بعدها ستشعر بشيء أكثر قوة من تلك الأشياء التي لاحظتها: الثبات، ملاحظة الحضور ذاته رضا خلق رضا وقناعة عقلك، المراقب الصامت". (تول، ٢٠٠٩، صفحة ٤٩)

ما يجب ملاحظته هو أفضل تكنيك يعالج ضياعنا الزمني بين الماضي والحاضر ويجعلنا في مواجهة داخل وفي اللحظة، هو التفكر في الموت فالعيش كل يوم كما لو كان أخر يومًا هو القدرة على تجاوز قلق الموت والخوف من المجهول، بان تكون في مواجهة مباشرة مع الموت الان لا غدًا أو بعد سنين، ينصح ماركوس أن يعيش الإنسان كل يوم كما لو كان آخر أيامه، بغير سعارٍ، وبغير بلادة، وبغير رياء. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٥٤)

لماذا العيش في اللحظة مهم؟ لقد صاغ ماركوس لقاعدة الحياة الثلاثية، اذ يُصرّ على ضرورة التركيز على اللحظة الحاضرة: التصور الحاضر، الفعل الحاضر، والحالة الداخلية الحاضرة (سواء كانت رغبة أو نفوراً). ومع ذلك، فإن موقف ماركوس هنا يتوافق تمامًا مع الموقف الرواقي الأساسي المتمثل في الانتباه الموجّه نحو اللحظة الحاضرة. اذ لا يجب يجب ان يفلت شيء من يقظة الوعي: لا علاقتنا بالمصير وطريقة سير العالم، والذي هو انضباط الرغبة، ولا علاقتنا ببني البشر وهذا هو انضباط الإرادة الفاعلة، ولا، أخيرًا، علاقتنا بأنفسنا والذي هو انضباط الإقرار. في مواضع أخرى، يربط ماركوس بين التمارين الفلسفية الثلاثة والفضائل المقابلة لها. (Hadot, 1999, p. 198) ما يرتبط بانضباط الرغبة اي تأمل العالم، فهو يستدعي "تأمل اللانهاية في الزمن والمكان كعملية نشطة، يتضح ذلك من خلال دعوات ماركوس المتكررة إلى "التصوّر" و"التفكير في" مجمل الأشياء. هذا النوع من التأمل هو تمرين روحي تقليدي يعتمد على قدرات الخيال. بينما ماركوس يتحدث عن جهد لتخيل اللانهاية والكل، بحيث تُرى كل اللحظات والأماكن على أنها ضئيلة جدًا. في حالة ماركوس، هذا التمرين الإرادي للخيال يفترض إيمانًا بالنظام الكوني الرواقي الكلاسيكي: الكون يقع داخل فراغ لا نهائي، ويمتد عبر زمن لا نهائي، حيث تتكرر ولادات الكون بشكل دوري إلى ما لا نهاية. هدف هذا التمرين هو أن يمنحه رؤية للشؤون البشرية تضعها في إطار الطبيعة الكونية الشاملة". (Hadot, 1999, p. 184)

عندما يتحدث ماركوس عن انضباط الرغبة، فهو لا يُصّ، على ضرورة الرغبة فقط في الأشياء التي تعتمد علينا، أي الخير الأخلاقي، حتى لا تُحبط رغباتنا، اذ يُصور ماركوس هذا التمرين على أنه تناغم رغباتنا مع إرادة القدر والعقل الكوني. هدفه هو أن يُحدث في داخلنا موقفًا من اللامبالاة تجاه الأشياء غير التابعة لنا. يأخذ انضباط الرغبة شكل "فيزياء تطبيقية"، أو فيزياء تحولت إلى تمرين روحي، اذ يبلغ انضباط الرغبة ذروته في رضا محب وفرح بالأحداث التي أرادتها الطبيعة. لكن الطريقة المثلى للوصول إلى هذه الحالة، تستوجب أن نغير تمامًا طريقة نظرنا إلى الأشياء. يجب أن ننظر إليها من منظور الطبيعة الكونية، وهذا يستدعي أن نتعلم كيف نتعرف على سلسلة الأسباب التي تنتج كل حدث. علينا أن نعتبر كل حدث منسوجًا من قبل القدر، بالتالي، يُلزمنا انضباط الرغبة بأن نعيد وضع الحياة البشرية كلها ضمن منظور كوني، وأن ندرك أننا جزء من

هذا العالم. (Hadot, 1999, pp. 196-197) هكذا يجب أن نحافظ على يقظة ملكة الانتباه لدينا، لتعمل هذه الميول بتحفظ، وفي خدمة المجتمع، وبطريقة تتوافق مع قيمة الأشياء التي تتجه نحوها. أن الانضباط الذي يفرضه ماركوس على نفسه لا يتعلق فقط باللوغوس الداخلي، أي الموافقة التي نمنحها لتصوراتنا، انما باللوغوس الخارجي ايضا؛ أي أسلوب تعبيرنا عن أنفسنا. (Hadot, 1999, p. 198)

يناقش ماركوس اوريليوس فكرة القدر والرضا والموت والعيش في اللحظة والتواضع والعلاقات في نص واحد، لكن الكل يبدأ من الجزء، فاذا كان وعيك حاضرًا هنا والان كانت قدرتك على التحكم بمشاعرك أعلى بالتالي ستمتلك قدرة فهم سر وجود الناس حولك ومواقفهم معك، تتواضع أمام قدرك الذي يسير وفق ما هو كائن ومكتوب. يقول ماركوس اوريليوس: كن بسيطًا دائمًا لا تحاول ان ترهق نفسك. فإذا حاول احداً الأساءة إليك ؟ إنما هو يسيء إلى نفسه. واذا أصابك ألم بك شيء؟ فكل ما أصابك كان مقدرًا لك منذ البداية. اي أن الحياة قصيرة: فأغتنم اللحظة الحاضرة بالعقل والعدل. وكن صاحيًا في استرخائك. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ٧٨-٧٩)

العيش في اللحظة هو العيش في هنا والان، هو الخروج من المساحة الزمنية الشاسعة بين الماضي والمستقبل نحو الامساك باللحظة الأنية، ليس لذلك من غرض غير استقرار العقل والوصول إلى سكينته، فالتركيز على الان هو التركيز على الروح والعيش وفق منطق سليم هادئ. يصف الصوفية العيش في اللحظة هو العيش في الوعي، فـ"اللحظة هي باب، إن دخلته رأيت الله، وإن غفلت عنه رأيت ظلك". (الجهيني، ٢٠١٣، صفحة ٣١) هذا العلاج يكسر كل الانماط القديمة لإنكار اللحظة، هو علاج يبدأ بالممارسة لسحب الانتباه من الماضي و المستقبل ويخرجنا من البعد الزمني نحو السعادة والراحة الأبدية. (تول، ٢٠٠٩، صفحة ٤٩)

- **الرضا:**

اذا اردنا فهم فلسفة ماركوس اوريليوس من البداية إلى النهاية سنقول انها العيش وفق الطبيعة، اي العيش وفق الفطرة الآلهية كونها أسهل وأقصر الطرق تتجسد الحياة الصحيحة عبرها للإنسان، يقول ماركوس: ليس عليك الا ان تسلك الطريق القصير، وأقصرها طريق الطبيعة. واذا اردت ان تتحرر من العناء والجهد والاضطرار الى التحاليل والرياء فأفعل ما هو أقوم وأسلم في كل قول وفعل. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ٨٨-٨٩)

النفس البشرية التي قال ماركوس ان على المرء الانسحاب إلى داخلها هي نفس عقلانية ذات قوة وسلطان؛ تشبه العقل الكوني الذي يسير العالم وينظمه، وهي في الحقيقة جزءًا من هذا العقل الشامل، كما الروح هي الحصن الأمامي لامبراطورية الطبيعة؛ لذلك يجب على الرجل الحكيم الفاضل ان يوجهه روحه العاقلة، بالاستماع إليها دون انحراف عن الطريق بفعل العواطف الجانحة،

فإن هذا يتفق مع الوصية الأولى من وصايا الأخلاق الرواقية، وهي الحياة في انسجام مع الطبيعة. (جوتليب، ٢٠١٤، الصفحات ٣٤٠-٣٤١) يقول ماركوس: "قل وأفعل كل ما تقتضيه الطبيعة وأعلم أنه ملائم لك ايضا، ولا يصرفك عنه ملام تتوقعه من الناس أو من كلامهم. فما دام الشيء خيرًا فافعله أو قله ولا تستنكف من ذلك. فأولئك الناس إنما تحدوهم عقولهم وتسوقهم أهواؤهم. فلا تأبه لها وامض قدمًا في طريقك، متبعًا طبيعتك الخاصة والطبيعة العامة: فطريق هاتين الطبيعتين واحد". (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٩٢) هذا الامتزاج التام بين العقل والطبيعة يسمح للقدر ان يأخذ مجراه دون تذمر أو مكابرة، سيجلب المزيد من الرضا والتسليم الذي سيسمح بدوره بتجسد السعادة والراحة، فقبول كل ما يحدث لك وان بدا قاسيًا لهو قمة التسليم لان الإنسان وجب عليه ان يدرك قوانين الطبيعة، وطريقة عملها، فليس كل ما هو شر شر في باطنه وليس كل ما هو خير خيرًا في باطنه، وهكذا تفعل فعلتها الطبيعة، اذ تسير ونسير معها وفق ما تريد وما هو ملائم لنا. يقول ماركوس: تقبل كل ما يحدث لك حتى لو كان قاسيًا بعض الشيء، مادامت غايته تؤدي إلى ازدهار العالم وهنائه. فما كان لأي قانون طبيعي أن يحدث شيئًا غير ملائم لما يحكمه. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٩٦) بمعنى ان الطبيعة لا تأتي بمبدأ او قانون ليس فيه خير وصلاح لحياتنا.

ان الرضا بالقضاء والقدر بداية للرضا بما تملك وما بين يديك، اي تقييم ما موجود واستمتاعك به، دون الحاجة لإمتلاك ما غير موجود، يقول ماركوس: عليك بالرضا ولا تحلم بامتلاك ما ليس بمتناول يديك، أنما تأمل النعم فيما تملكه. وذكر نفسك بفقدان هذه الأشياء لو لم تكن لديك. واحرص ألا تدع التنعيم بها يجعل منك مدمنًا معتمدًا عليها، حتى لا تبتئس إذا ما فقدتها يومًا ما. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ١٤٢-١٤٣) الرضا يعني ان نقنع بما لدينا، ونتفحص النعم التي نعيش بها، ان نركز على ما في أيدينا قبل ان نطلب المزيد، فافضل الطرق التي تساعد على تقبل وفهم فكرة القدر هو ان يسافر الإنسان بحمولة خفيفة، ويعتبر انه قد فقد بالفعل الأشياء التي من الممكن ان يفقدها، عندئذ سيجد نفسه في مأمن من صروف الدهر. (جوتليب، ٢٠١٤، صفحة ٣٤٠)

الفلسفة الرواقية بشكل عام تتميز بسلوك التسليم والاذعان الذي يمكن فهمه وادراكه اذا كان الكون يسير بالفعل وفقًا للرؤية الرواقية، فليس من الداعي ابدًا ان يشغل الإنسان نفسه بتغيير امور لن تتغير، كما أنه لا داعي إلى التعلق بأشياء مصيرها الزوال. وينبغي الا نتعلق بشيء هو رهينة للأقدار؛ فأي شيء من شأنه ان يسبب للإنسان الحزن يجب التخلي عنه راضيًا قبل ان ينتزعه القدر منه رغمًا عنه. وفكرة التخلي لا تحتاج الا لعدم الاكتراث؛ فلا ينال هذا الشيء المهم جدًا حظًا من رعاية الإنسان واهتمامه، فيكفي التعامل مع كل شيء على السواء. (جوتليب، ٢٠١٤،

صفحة ٣٣٩) وهذا التخلي وعدم الاكتراث اضطر ماركوس ان يعرف الأشياء التي تثير فينا الأنفعال والشهوة تعريفات تقنية مغايرة عما يعرفها بقية الناس، وذلك لتقليل من هالتها وسحرها على البشر، أو هو يعيدها إلى هيئتها وحقيقتها الطبيعية. لربما سيعتبر القارئ ما يتحدث به ماركوس اوريليوس تشائمًا أو سلبية أو حتى خيبة أمل واشمئزاز من مشهد الحياة، بينما هو خطوات عملية لتقييم الأحداث والأشياء التي تُكوّن الوجود البشري، مدافعًا عن أنفعالاتنا ومشاعرنا وأفكارنا من الزيغ خارج أطار الطبيعة. (Hadot, 1999, p. 186)

من جانب آخر، يتطلب الرضا التحكم التام بالأفكار، فيؤكد ماركوس على ان الإنسان هو من يحكم على الأشياء ويعطيها معنى لا العكس، اي ان الإنسان هو من يبث الروح بموقف محزن أو مفرح اعتمادًا على أفكاره حول هذا الموقف، يقول ماركوس: "إذا كان بك كرب من شيء خارجي فإن ما يكربك ليس الشيء نفسه بل رأيك عن الشيء – وبوسعك أن تمحو هذا الرأي الآن. فإذا كان ما يكربك هو شيء في موقفك أنت فمن ذا الذي يمنعك من أن تصحح رأيك؟ وحتى لو كنت محزونًا لأنك لا تحقق شيئًا معينًا ترى أنه ذو فائدة، فلماذا لا تواصل السعي بدلًا من الشكوى". (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٧٢) ومن الملاحظ ان هناك حرية كبيرة في هذا العلاج، عندما تصبح سعادة وحزن الإنسان ضمن ارادته واختياره. فكل ما تحتاجه هو ان تعترف بأنه لا يوجد شيء يمكنك فعله حيال الأشياء التي لا تتغير (خارج ارادتك الفردية)، فيكون خيارك الوحيد هو القبول والتسليم والتوقف عن المحاولة، لان الرواقية تؤمن بان الإنسان مقدرًا له مسبقًا القيام بكل ما يفعله الان. (بون، ٢٠٢٣، صفحة ٤٣)

هكذا ببساطة تصبح أفكارك هي من تتحكم باختياراتك وتخلق واقعك وحياتك لا العكس، يشرح ابراهيم الفقي هذه الفلسفة بإسهاب كبير في كتابه قوة التفكير. الفكرة تؤثر على الذهن والتركيز والأحساس ثم تعود "مرة أخرى للفكر، فتزداد قوة ويزداد التركيز قوة وتذهب إلى الأحاسيس فتزداد قوة هي الأخرى وكأنها قنبلة داخلية تشتعل وتزداد قوة حتى تخرج للعالم الخارجي، فتكون العصبية أو البكاء أو الأكل أو الشرب أو التدخين أو اي سلوك مهما كان ايجابيًا أو سلبيًا يحدث أولًا في الأفكار ثم يأخذ دورته الداخلية حتى يخرج إلى العالم الخارجي، وبذلك يصبح الملف الخاص به أعمق واقوى من قبل فيكون مبرمجًا بقوة في العقل الباطن". (الفقي، صفحة ٧٥) وعند مقارنتها بقول ماركوس سنكتشف ذات المعنى بقوله: مثلما تكون أفكارك ستكون طبيعة عقلك: لان النفس تتلون بالأفكار. لذلك لون نفسك بسلسلة متصلة من الأفكار مثل: حيثما أمكن الإنسان أن يعيش أمكنه ايضا أن يعيش حياة صالحة. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٠٢)

- **التعامل الصحيح مع الإساءة:**

قبل ان نتعلم طرق التعامل مع المسيء علينا ان نفهم ماهية الخير، فافضل طريقة للولوج إلى دغل الأخلاق الرواقية، يكون بالسؤال: ما هو الخير، الرواقية تتفق على ان حيازة ما هو خير حقيقي يؤمن سعادة المرء. ان كل ما هو خير لا بد وان يفيد فاعله تحت كافة الظروف. (بارتسلي، ٢٠٢٥، صفحة ٢٣) لكن بشرط ان تكون طبيعة الخير لا مشروطة، غير مرتبطة بهدف أو غاية أو نية مبيتة، وايضا متوافقة مع الطبيعة أو الكون، يقول ماركوس: الإنسان الذي يفعل الخير، يسعى إلى فعل جديد كما تسعى الكرمة لتقدم عناقيد جديدة في الموسم الجديد دون ان يترك شهودًا. لذلك على المرء ان يكن واحدًا من هؤلاء الذي يجترحون الخيرات دون أن يلاحظوها. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٩٤) ميز الرواقيين في نظريتهم عن معنى الخير بين ثلاثة انواع من الأشياء، وذلك بعد شعروا ان التمييز الجامد بين الفاضل والشرير في حاجة إلى التعديل:

- الأشياء التي تتفق مع الطبيعة، ومن ثم فإن لها قيمة ويجب أن تطلب لذاتها وأن تفضل على غيرها.
- الأشياء المعارضة للطبيعة، ومن ثم فهي ليست لها قيمة ويجب اجتنابها.
- الأشياء التي ليست لها قيمة أو ما هي ضد القيمة اي أشياء ليست خيرًا أو شرًا بذات. (العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٢٠)

اذن التوافق مع الطبيعة هو الخير وهو الحظ السعيد الذي لا بد للإنسان من اغتنامه في أفعاله وكلامه، وقد فسر ماركوس كلمة محظوظ بالرجل الذي حدد لنفسه حظًا سعيدًا، والحظ السعيد يعرفه بنزوع النفس إلى الخير، الوجدانات الخيرة والأفعال الخيرة. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١١١)

يكثر ماركوس الحديث عن الإساءة والمسيئين مما يعكس تجاربه المؤلمة، وخيبات أمله بالكثير ممن حوله، في الوقت نفسه لا يحاول ان يكن ذلك الرجل الذي يبادل السوء بسوء أكبر، فما الحكمة في رد فعل مسيء لذات وتاريخ وسمعة ماركوس اوريليوس، لذلك هو يترك من إساء إليه دون مواجهة لان هذا المسيء هو سيد نزعاته وأفعاله. أما ماركوس فيملك ما تقتضي الطبيعة الكلية أن يملك، وسوف يفعل ما تقتضي طبيعته أن يفعل. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٠٦) نلاحظ من النص ان أفضل رد فعل هو لا رد فعل، الاكتفاء بالترك والأهمال، لانه فهم ان البشر بنزعاتهم وانفعالاتهم يجسدون الشر، فيتخلون عن طبيعتهم الخيرة بتحولهم إلى عقبة مزعجة حالها حال عقبات الطبيعة كالفيضانات والرياح العاتية والمرض، ماركوس يعتبر الإنسان أقرب شيء له مادامه يفعل الخير للبشر. ولكن إذا جعل بعضهم عقبات أمام أفعال ماركوس الصالحة يصبح الإنسان بالنسبة له شيئًا من ضمن الأشياء الأسواء غير الفارقة، شأنه شأن الشمس أو الريح أو

الحيوان البري. وقد تعيق هذه الإساءات عن بعض نشاطنا وتركيزنا، نعم ولكنها لا تشكل عوائق أمام وجدان ونزعات المرء. إن العقل ليتكيف ويدور حول أي عائق للفعل لكي يخدم هدفه دون توقف. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ١٠٤-١٠٥) ويقول في نص أخر: "في حلبة اللعب قد يخدشك خصم بأظافره، أو ينطحك برأسه. غير أننا لا نصمه من أجل ذلك ولا نتأذى ولا نتوجس منه بعد ذلك كرفيق خائن. صحيح أننا قد نأخذ حذرنا منه، لا كعدو أو مريب، بل بمودة وهدوء نتنحى عن طريقه فحسب. كذلك ينبغي أن يكون الحال في جوانب الحياة الأخرى: هناك أناس هم خصوم في اللعب وعلينا أن نُغضي عما يفعلونه. وبوسعنا أن نتجنبهم، كما قلت، من غير ارتياب أو عدواة". (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١١٩)

في نص طويل جدًا ضمن تأملات ماركوس اوريليوس يذكر ويخاطب نفسه بالطرق الواجب اعتمادها لنيل السلام من إساءة البشر، اذ وضع لنا تسع قواعد يمكن عبرها تجنب الإساءة بوعيًا عالٍ وحكمة تقينا الإهانة وتعكير صفو سلامنا الداخلي. ويبدأ ماركوس من فهم طبيعة الخلق وكيف ان الطبيعة تهيئ بعضنا لبعض، مما يستدعي ذلك تنجب الإساءة كوننا من مصدر واحد ونعيش لسبب واحد وهو عمار الأرض. فقبل ان تحكم على المسيء ضدك انظر **أولاً:** ماذا يكون، علاقتك بهم، وحقيقة أننا خلقنا من أجل بعضنا البعض، وابدأ من المبادئ الأولى. لان الطبيعة تحكم الكل، والأدنى، بالتالي، خلق من أجل الأعلى من أجل بعضهم بعضاً. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢٨)

ثانيا: يصف ماركوس ما للعادات والافكار من تأثير على الإنسان وكيف يمكن مراقبته لمعرفة ما يؤمن ويفكر به وما ينعكس ذلك على سلوكه، فأذا ما بدر منه السوء كان لك اسبقية الفهم والوعي بمستواه الفكري والسلوكي. فيدعو الى مراقبة الناس من أي صنف هم على موائدهم، وفي فراشهم، .. الخ. والأهم، أي صنف من السلوك يمارسوه وفق آراؤهم. وبأي اعتزاز ورضا ذاتي يفعلون ما يفعلون. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢٨)

ثالثًا: يحاول ماركوس تبرير افعال الناس المسيئة بالجهل وعدم الدراية، وهذه وجهة نظر تساعد في عدم الاستعجال بالحكم والإحسان للناس حتى يثبت شرهم المطلق. يقول: "إذا كان ما يفعلونه عن جهل ومن غير قصد. فمثلما تكره النفس أن تحرم من الحقيقة، كذلك تكره أن تحرم من القدرة على أن تعامل كل شخص كما يستحق. وبالتالي فإن الناس يسوؤهم أن يوصفوا بالظلم أو الجحود أو الطمع، وباختصار: أن يوصفوا بأنهم يسيئون لجيرانهم". (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢٨)

رابعًا: الإنسان الذي يحكم على كل من حوله ولا يترك مجال لتخطيء نفسه هو ابعد عن الحكمة، فكما تدين تدان، وعلى كل فرد يواجه اخطاءه قبل تكفير وتخطئة الأخرين. لذلك فأنت نفسك ترتكب

أخطاء كثيرة، وإن منعت نفسك عن ارتكاب مثل أخطائهم بدافع الخوف أو اعتبار السمعة أو غير ذلك من الدوافع الدنيئة. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢٩)

خامسًا: الرواقية تركز كما شرحنا ذلك في فصل العيش في اللحظة على القضاء بالقدر وتقبل كل ما يحدث، لذلك فنجد هنا ماركوس يعيد تأكيد ان كل ما يحدث يسير وفق الطبيعة وذكائها بما مقدر لكل فرد حتى الشر يقع ضمن النطاق نفسه. فلا يمكن ان نجزم تمام الخطأ، لان الكثير من الأشياء يجري فعلها كجزء من خطة أكبر، وعلينا ان نعرف الكثير قبل أن نتمكن من اطلاق حكم على أفعال شخص آخر. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢٩)

سادسًا: تذكير شديد اللهجة بالموت وانتهاء رحلة التجربة الأرضية، مواجهة مباشرة مع الفناء كفيلة بلحظة صمت اتجاه اي إساءة. يقول: "عندما يأخذك الحنف أو الضجر فتذكر أن حياة المرء مجرد لحظة وسرعان ما سنكون جميعًا في قبورنا". (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢٩)

سابعًا: في هذا النص فكرة تشكل ركيزة أساسية من ركائز الرواقية وأحد العلاجات الحديثة لفهم معنى الحياة، عندما يؤطر عقلنا الباطن الأحداث بناءًا على عواطفنا السلبية، لكن يمكن منع حدوث هذا عبر إعادة تأطير الأحداث بوعي، فعندما تضع الحياة أمامنا الكثير من الأزمات يكون لدينا في نفس الوقت العديد من الطرق لتفسيرها والعديد من الاطارات المختلفة لوضعها فيها. (إرفين، ٢٠٢٥، صفحة ٧٨) يقول: ليست أفعال المرء هي ما يسوؤنا، لأن نتاج عقلهم الموجه، انما حكمنا على هذه الأفعال. فنتخلى عن هذه الأحكام، لذلك حاول أن تتخلى عن تقييمك لجرم أو خطأ، هكذا تسيطر على غضبك في الحال. أذن وكيف تسامح وتمحو الأحكام؟ بأن تفهم أن جرم غيرك لا يلحق بك عارًا. فالعار هو الضرر الوحيد وإلا لكنت أنت أيضًا مذنبًا بإلحاق الضرر بالكثير من الناس وصرت لصًا وغدًا. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٢٩)

ثامنًا: هنا يناقش ماركوس ضمير الإنسان الواعي الذي سيتألم بعد ان تمر عاصفة الإساءة وردها بالإساءة، فالرواقي الحكيم صاحب ضمير حي يؤرقه عند أذية إنسان، وسيزدري نفسه ويلوم ويجلد ذاته أكثر من غيره أو حتى من عدوه. فأكبر الألام إنما تأتي من الغضب والحنق الناتجين، لا من الأسباب الأصلية لغضبنا وحنقنا. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٣٠)

تاسعًا: آخر نصائح ماركوس في هذا الشأن تتمحور في الرفق والإحسان، وتأثير الشفقة على زرع الخير في نفوس الناس، فبادر بالحب كي تأخذ حب. فللرفق تأثير فعال لا يقهر، لكنه مربوط بشرط أن يكون أصيلًا لا تصنع فيه ولا نفاق. فماذا سيفعل لك أكثر الناس عنفاً إذا ما بقيت رفيقًا به. وبذلت له النصح ما استطعت وبينت له خطأه في نفس الوقت الذي يحاول فيه إيذاءك. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٣٠)

لا تتوقف علاجات ماركوس اوريليوس للإساءة ففي كل فرصة نجد نص مكتوب عن طريقة جديدة، لان الوعي للرواقي هو الذي يحكم سلوكه الإنساني، فيبادر إلى السؤال: أكان من الممكن ألا يكون في العالم وقحون؟ والإجابة غير ممكن، فلا تطلب غير الممكن. فالمسيء مجرد واحد من الوقحين الذين لا بد من وجودهم في العالم. والأمر نفسه ينسحب على الأوغاد، والخونة، وكل صنف من الآثمين. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ١٩٥ – ١٩٦) فما يقع في نطاق الفرد هو ما يقع ضمن ارادته وقدرته على تغييره، والشر خارج ارادته كليًا. لأصحاب الفلسفة اليونانية طريقتين لمواجهة الكراهية أو آراء الآخرين السيئة، أولًا، كانوا يسألون: هل يقع هذا الرأي داخل نطاق سيطرتي؟ وثانيًا، إن كانت هناك فرصة للتأثير أو التغيير، فإنهم يتقبلون هؤلاء الاشخاص كما هم (ولا يكرهون كارهيهم). فمهمتنا صعبة بالفعل، لأننا لا نمتلك الوقت للتفكير فيما يفكر به الآخرون، حتى إن كانت افكارهم تتعلق بنا. (هوليداي، ٢٠١٨، صفحة ٢٩٠)

تأخذنا الشفقة عند ماركوس اوريليوس نحو التسامح اللامحدود واللامشروط وذهب إلى ان خير سبيل للأنتقام من أحد الناس ان تبادل الإساءة بالإحسان وتتجنب مبادلة الشر بالشر، فمن فضل الإنسان ان يحب حتى الذين يؤذنه. وهذا المستوى يبلغه الإنسان بعد أن يدرك أن الناس جميعًا من أسرة واحدة، وأن اخطاءهم راجعة إلى الجهل لا المعرفة، وما هو ضد إرادتهم. (العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٢٦) فليس لماركوس الا الحب لان الطبيعة الإنسانية يجب أن تحب حتى من يزلون ويسقطون. فالبشر إخوة، وأنهم يخطئون عن جهل وليس عن عمد، وأن الموت يحيط بالجميع لا يلبث أن يطويك ويطويهم. والأهم أن المرء المخطئ لم يؤذيك، ولم يجعل عقلك في وضع أسوأ مما كان عليه من قبل. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ١٤٠-١٤١)

ان قدرية الشر عند الرواقية واضحة في الكثير من نصوصهم الفلسفية ومتجسدة في حياتهم اليومية، فكما تؤمن بوجود الخير عليك ان تؤمن ايضا بوجود الشر، وتسمح له بالظهور والتعبير عن نفسه لانه نتاج الطبيعة والكون، وايضا ما يتوجب عليك كونك إنسان هو ان تساهم في مساعدة من حولك من الأشرار بالمسامحة والحب والعون على تصحيح مسارهم الذي اخطاؤوا فيه، لا العكس، اي الامتناع عن التذمر ورد الإساءة وتصدير الأحكام. فإذا لاحظت أن شخصًا ما قد ارتكب خطأ، فكيف أعرف أن كان هذا خطأً؟ وإذا كان هذا خطأ حقًا فكيف أعرف أنه لم يكن يكبت نفسه، فهناك صعوبة في أن تريد من الشرير ألا يفعل الشر مثل أن تريد من شجرة التين ألا تحمل تينها، ومن الرضيع ألا يبكي ومن الحصان ألا يصهل، او أي شيء آخر من الحقائق الضرورية للطبيعة. فماذا يفعل إنسان لديه هذا الطبع؟ فإذا كان المرء حريصًا حقًا فساعده في شفائه من حالته!. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٤٥) اي كما يقول في موضع آخر: أذا استطعت ساعدهم وبين لهم الطريق الأقوم، وإذا لم تستطع فتذكر فلذلك وجد التسامح. والآلهة ايضا

متسامحون مع هؤلاء الناس، وربما شمولهم بإحسانهم فأعانوهم على تحقيق بعض أهدافهم مثل الصحة، الثروة، المجد. وأنت بوسعك أيضًا أن تفعل ذلك. وإلا فقل لي ماذا يعيقك؟. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٨٤)

- **ضرورة الاجتماع البشري:**

من يقرا للرواقية سيشك في بادئ الأمر ان الرواقيين يتكلمون من منطلق الفردانية والانعزال، لكن الحقيقة انهم اجتماعيين جدًا وذلك واضح من سير حياتهم، فماركوس لم يكن انسانًا عاديًا انما امبراطور الدولة الرومانية يتجمهر حوله الشعب والجيش، لذلك فان الاجتماع البشري ضرورة رواقية وعلاج لحياة تحمل كامل المعنى في باطنها وتتمظهر عن اخوة وتعاضد ومحبة حتى تصل إلى ما يمكن وصفه بالمواطنة العالمية، التي تمثل وحدة أخلاقية تجمع بين البشر جميعًا في وطن واحد، الأتحاد بينهم هو أساس الوحدة عندما يرتبط الفرد بالإنسانية جميعًا، الذي هو أعظم وأهم من ارتباطه مع قومه، أو وطنه الذي نشأ فيه. فالطموح الذي تريد ان تصل إليه- الرواقية- وترسخه هو التصدي للنزعة التقسيمية والاستقلالية التي كانت سائدة في دولة المدينة سابقًا، اذ يتوحد الناس جميعًا في شمولية كونية يعيش فيها البشر كالاخوة متمتعين بحقوق ومسؤوليات متساوية. (النجم، الصفحات ٥٨-٥٩) يستشهد ماركوس بالشجر، فكل فرع ينبت عن الفرع المجاور ينبت ايضا وبالضرورة عن الشجرة كلها. كذلك الإنسان الذي ينفصل عن إنسان آخر، يكون قد سقط من المجتمع كله. وإذا كان هذا فرع الشجرة ينقطع بفعل غيره فإن الإنسان يفصل نفسه بنفسه عن جاره، بسبب نزعات الكراهية والرفض، غير مدرك أنه بذلك إنما فصل نفسه عن المجتمع الأوسع لرفاقه المواطنين. لكن هناك هبة تمنحها الآلهة التي جمعت المجتمعات: وهي أن بوسعنا أن نلتئم مرة أخرى بجارنا ونستعيد مكاننا في الكيان الكلي. فحذاري من الأنفصال، فليس بالهينة العودة والاندماج بعد العزلة. جملة القول أن الفرع الذي ينمو مع الشجرة منذ البداية ويشاركها حياتها ليس كالفرع الذي انفصل ثم أعيد وصله، إنما ينطبق عليه قول البستانيين: إنه يشارك بقية الأفرع في الجذع ولكن لا يشاركها في العقل. (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ٢٢٣-٢٢٤)

يُذكر اصحاب الفلسفة اليونانية أنفسهم، مرارًا وتكرارًا، بترابط الحياة. وذلك لان الحياة في اليونان وروما القديمتين كانت قاسية، فقد كان البشر والحيوانات على حد سواء يذبحون في الكولوسيوم بلا رحمة لإمتاع حشود الجماهير. ثم غزو البلدان وبيع شعوبها كعبيد من أجل توسعة رقعة الامبراطورية. لا يمكن ان يظهر هذا النوع من القسوة إلا عندما ننسى صلتنا بالبشر الآخرين وبالطبيعة. اليوم اقض لحظات لتتذكر أننا مرتبطون بعضنا ببعض وأن لكل منا دوره سواء كان هذا الدور جيدًا أو سيئًا أو قبيحًا في هذا العالم. (هوليداي، ٢٠١٨، صفحة ٣٠٩) يقول ماركوس: تعامل مع الحيوانات، وجميع الأشياء في العالم بكرم وتسامح، مادمت تملك عقلًا وهي محرومة

منه. أما البشر، هم يمتلكون عقلًا، فتعامل معهم بروح اجتماعية. وادع الآلهة في كل أمر. ولا تركز على كم الوقت الذي تقضيه في المسامحة والمساعدة، فمجرد ساعات ثلاث تقضيها هكذا تكفي. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٢٠)

ان المبدأ الرواقي (الحياة وفقا للطبيعة) هو ليس المبدأ الوحيد المتصل اتصالًا مباشرًا بمفهوم (الكوزموبوليتيا) عندهم، انما هناك مبدأ آخر لا يقل أهمية عنه وهو مبدأ التعايش الذي نادى به الرواقيون ضمانا لتحقيق التكيف الطبيعي والاندماج مع الآخرين. الرواقيون كانوا ينشدون من التعايش تحقيق الأمان والسلامة والعدالة وهي عناصر أساسية من عناصر مفهوم الكوزموبوليتيا. (النجم، الصفحات ٥٦-٥٧) يكرر دائمًا ماركوس ان كل مخلوق إنما خلق من أجل مخلوق آخر. وهو موجه في مساره إلى ذلك الذي خلق من أجله. وغايته ايضا تكمن في ذلك الذي يتجه إليه مساره. واتباعه غايته خيره وصلاحه. ينتج عن ذلك أن خير المخلوق العاقل هو الجماعة. والأدلة كثيرة على أننا خلقنا للجماعة. راقب أليس المخلوقات الدنيا جُعلت من أجل المخلوقات العليا، والعليا من أجل بعضها البعض؟ ولكن الأشياء الحية أعلى من غير الحية، والأشياء العاقلة أعلى من مجرد الحية! (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٠٢)

لقد عبر الرواقيون فكرة ارتباط التعايش بنظام الطبيعة بقولهم ان الإنسان عاقل وان الإله عاقل، فالنور الآلهي الذي يبعث في الدنيا الحياة قد اودع قبسًا منه في روح الإنسان وهذا ما يجعل الإنسان في مكانة خاصة بين المخلوقات. مثلما اعطى الإله الحيوانات الآخرى غرائز وبواعث وقوى لازمة لحياتها حسب أنواعها المختلفة، اعطى الإنسان العقل والكلام والقدرة على التمييز بين الخطأ والصواب، وهو بذلك يصلح دون سائر الكائنات الحية للحياة الاجتماعية التي هي من الضرورات. بذلك على الإنسان ان يدرك علاقة القرابة التي تربطه بالاخرين ويدرك أنهم جميعا متشابهون معه في الجنس ومتساوون معه في الحقوق من حيث خضوع الجميع لقانون واحد، وهو القانون الطبيعي، حياة الإنسان لا من أجل ذاته انما من أجل الآخرين لهذا لم يعد الحكيم ذلك الشخص الذي يعيش مكتفيًا بذاته منعزلًا عن الآخرين، انما هو الشخص الذي يرتبط بالطبيعة العامة وبالجماعة التي يعيش فيها، وهو جزء من المجموع والنظام العام للكون ويخضع لقوانينه. لهذا اصبح للحكيم عند الرواقيين مكان في نظام اوسع وزوج ورب أسرة. (العال، ٢٠٠٣، صفحة ١١٧) يقول ماركوس: مثلما أنت جزء مكمل بمنظومة اجتماعية، كذلك كل فعل تمارسه يجب أن يكمل مبدأ اجتماعي. فعلى كل فعل من أفعالك صلة مباشرة أو غير مباشرة، بغاية اجتماعية، لان امتناعك عن ذلك يمزق حياتك إرباً إربًا ويحطم وحدتها. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٨٧)

الرواقيون بشكل عام شددوا على أهمية المشاركة المدنية من فطرة الإنسان الاجتماعية، فنحن ننتمي إلى مدينتين أو جمهوريتين مختلفتين، الأولى هي المدينة أو المجتمع الذي ولدنا فيه والذي

نقيم به حاليًا، اما الثانية هي المدينة الكونية أو مجتمع الكون الذي يشمل كل البشرية. فكان من واجبنا هو تحسين المجتمع كما فعل ماركوس اوريليوس وسينيكا بقدر استطاعتهم. ولاننا مختلفون في الأفكار والأهداف فالخدمة ايضا ستكون مختلفة فتكون الخطة الأولى فهم الذات وتوجهاتها النفسية والاجتماعية. (فيدلر، ٢٠٢٥، صفحة ١٩٢) يقول ماركوس: اذا اردت ان تبقى أنت نفسك طوال حياتك وجب ان يكون لك غاية واحدة تسعى لها، الا وهو غاية وهدف اجتماعي، وهو صالح إخواننا المواطنين. فمن يوجه كل جهوده إلى هذا الهدف سيكون مستقًا في كل أفعاله، ثم سيكون هو الشخص نفسه طوال حياته. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ٢٣٣)

اخيرًا علينا ان نبين ان الفلسفة، في جوهرها، لم تكن نظرية جامدة، بل ممارسة يومية للحكمة، والرواقيين على وجه الخصوص، شددوا على أهمية التعليم العملي للفلسفة، باعتبارها تدريبًا على العيش وفقًا للطبيعة والعقل، لا وفقًا للرغبات العابرة. اما السعادة، من منظورهم، لا تُطلب في اللذة أو الراحة، انما في الاتساق مع الفضيلة. وهذا يتطلب من الإنسان أن يتخلى عن السعادة الحسية، ويُدرك أن السعادة الحقيقية تُبنى على الإدراك، والقبول، والعمل الأخلاقي. (جمعة، ٢٠٢٠، صفحة ٧٧) فتأمل معي هذا النص لماركوس وركز في كل كلمة وتفصيل يدعوك إليه، فهو لم يكتبه لك انما كتبه لنفسه كتذكير بحياة الفيلسوف: "احرص ألا تتحول إلى قيصر، وألا تصطبغ بهذه الصبغة، فقد تقع في ذلك إذا لم تتوخ الحذر. فكن دائماً بسيطًا، طيبا، جادًا، غير مراء، محبًا للعدل، خاشعًا لله لينًا، رفيقًا، ذا همة في كل ما تندب له. كن موقرًا للآلهة وراعيًا للناس. فالحياة قصيرة والتقوى والعمل الصالح هما الثمرة الوحيدة لهذه الحياة الأرضية". (اوريليوس، ٢٠١٠، الصفحات ١٢١-١٢٢) وتعلم طريقة ماركوس واجعلها ملاذك كلما اخذتك الحياة نحو زيفها وشهواتها، كلما اخذتك انفعالاتك نحو الغضب والتذمر: حاول ان تنظر من فوق، سترى ألوف القطعان والأسراب وألوف العشائر والاحتفالات الإنسانية، وما لا يحصى من ضروب الترحال في العاصفة والهدأة، وألوان الاختلاف بين من يولدون ومن يعيشون معًا ومن يموتون. واذكر أيضا الحياة التي عاشها أناس قبلك بزمن طويل، وتلك التي ستعيش من بعدك، وتلك التي تعيش الآن بين الأمم، وعدد الناس التي لم تسمع باسمك، وكم من الناس سينسى أسمك في القريب العاجل، وكم من الناس قد يمدحك الآن ثم لا يلبث أن يلومك، وأن لا قيمة ابدًا لأي ذكرى أو شهرة أو أي شيء آخر. (اوريليوس، ٢٠١٠، صفحة ١٩٠)

الخاتمة

عبر هذه الدراسة تجلت الرواقية بوصفها فلسفة عميقة تتجاوز التنظير المجرد نحو الفعل والممارسة الوجودية للإنسان، وقد تجسدت هذه الفلسفة بأبهى صورها في شخصية ماركوس أوريليوس، الإمبراطور الذي لم يكتف بالحكم انما ارتقى إلى مقام الحكيم المتأمل في ذاته والعالم من حوله. أظهرت الدراسة أن العيش بالفلسفة، لا سيما عبر الرواقية، ليس ترفًا فكريًا انما ضرورة حياتية، تتيح للإنسان أن يتصالح مع ذاته، ويعيد تشكيل علاقاته، ويواجه تحديات العصر بوعي واتزان.

ماركوس أوريليوس لم يكن مجرد مفكر، انما نموذجًا تطبيقيًا للفلسفة في الحياة اليومية، حيث استخدم التأملات كأدوات علاجية، واعتبر الفضيلة غاية وجودية، وربط بين العقل والإرادة الكونية في سعيه نحو الخير العام. وقد بيّنت الدراسة أن الرواقية، بما تحمله من قيم الانضباط، والعيش في اللحظة، التسليم للمصير، التعايش المشترك، والتسامح، تقدم إطارًا عمليًا للعلاج النفسي، وتنسجم مع أحدث الاتجاهات في العلاج بالمعنى والعلاج المعرفي السلوكي.

إن الفلسفة، كما برهن ماركوس، ليست مجرد معرفة انما ممارسة، وهي بذلك تتيح للإنسان أن يكتشف ذاته، ويعيد بناءها وفقًا لمبادئ عقلانية وأخلاقية، فتغدو الحياة أكثر وضوحًا، وأكثر قابلية للعيش. ومن هنا، فإن العودة إلى الفلسفة ليست هروبًا من الواقع، بل مواجهة للتحديات بأدوات فكرية وروحية، تُمكن الإنسان من تجاوز الألم، وتمنحه القدرة على التغيير والتحول.

عليه، فإن هذه الدراسة تدعو إلى إعادة الاعتبار للفلسفة بوصفها منهجًا للعيش، وأسلوبًا للعلاج، ومصدرًا للسكينة، وتحث على تبني الرواقية كمسار للتوازن الداخلي والتفاعل الإيجابي مع العالم. فلنجعل حرفتنا الحكمة والسعادة، الحرفة التي لا تُكتسب إلا عبر الفلسفة، التي تظل، رغم تعاقب العصور، الملاذ الآمن للعقل الباحث عن المعنى.

المصادر

اولًا: المصادر والمراجع العربية:

١. ابراهيم الفقي، قوة التفكير، المجموعة الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.

٢. إرفين، وليم ب، فلسفة الحياة الهادئة، ت: محمد عصمت محمود، ط١، عصير الكتب.

٣. أمين، عثمان، الفلسفة الرواقية، مكتبة الحانجي، القاهرة ١٩٤٥.

٤. اوريليوس، ماركوس، التأملات، ت: عادل مصطفى، ط١، رؤية للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠١٠.

٥. بارتسلي، ديريك ، الرواقية، ت: ناصر الحلواني، موسوعة ستانفورد للفلسفة، موقع حكمة.

٦. بدوي، عبد الرحمن، موسوعة الفلسفة، مج٢، ط٢، مطبعة سليمانزاده، قم١٤٢٩هـ.

٧. بريان بون، مبادئ الاخلاق ١٠١، مكتبة جرير، ط١، ٢٠٢٣.

٨. ترمبلاي، جولي، الفلسفة علاجا للتعاسة، ت: فؤاد العكرمي، ط١، ميسكلياني، تونس ٢٠٢٣.

٩. تول، ايكهارات، قوة الان، ت: مؤيد يوسف حداد، ط١، دار علاء الدين، سوريا ٢٠٠٩.

١٠. جمعة، جيهان حمدي محمود، مفهوم الواجب الاخلاقي عند ماركوس اوريليوس، مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية، مج ٢٥، ج٣، ٢٠٢٠.

١١. الجهيني، نايف، صوفيولوجيا، منشورات ضفاف، بيروت ٢٠١٣.

١٢. جوتليب، انتوني، حلم العقل، ت: محمد طلبة نصار، مؤسسة هنداوي، ٢٠١٤.

١٣. حسن، مها علي، الاستشفاء بالفلسفة، العدد (٣٣)، مج٢، الجمعية الفلسفية المصرية.

١٤. عبد العال، عبد العال عبد الرحمن، دراسات في الفكر الفلسفي الاخلاقي عند فلاسفة اليونان، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر، الاسكندرية ٢٠٠٣.

١٥. ف. اجرو، رسالة في النظام الفلسفي للرواقيين، ت: يوسف هواويني، ط١، الفرات للنشر والتوزيع، بيروت ٢٠٠٩.

١٦. فياض، لمى ابراهيم، كيف تصبح رواقيًا، كتاب الكتروني، لبنان ٢٠٢١.

١٧. فيدلر، ديفيد، فطور صباحي مع سينيكا، ت: منير عليمي، ط١، صفحة سبعة للنشر والتوزيع، السعودية ٢٠٢٥.

١٨. محمد حسين النجم وآخرون، أسس المدينة العالمية عند المدرسة الرواقية المتأخرة، العدد (٥)، مجلة دراسات فلسفية.

١٩. الموسوعة الفلسفية المختصرة، ت: فؤاد كامل واخرون، مكتبة النهضة، بغداد ١٩٨٣.

٢٠. ميد، هنتر، الفلسفة أنواعها ومشكلاتها، ت: فؤاد زكريا، مؤسسة هنداوي، المملكة المتحدة ٢٠٢٢

٢١. هوليداي، ريان وآخرون، فلسفة الاتزان اليومي، ط١، مكتبة جرير، ٢٠١٨.

ثانيًا: المصادر والمراجع الاجنبية:

- Joel Zoramthansanga, Introduction to Philosophical Counselling, Academia.edu, Introduction to Philosophical Counselling.
- Pierre Hadot, Philosophy as a Way of Life, Translates:Michael Chase, Blacweel Publishers, Oxford 1999.

Arabic References:

1. Ibrahim El-Feki, The Power of Thinking, International Group for Publishing and Distribution, Cairo.
2. William B. Irvine, A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy, trans. Mohamed Esmat Mahmoud, 1st ed., Aseer Al-Kotob.
3. Othman Amin, Stoic Philosophy, Al-Hanji Library, Cairo, 1945.
4. Marcus Aurelius, Meditations, trans. Adel Mostafa, 1st ed., Ru'ya Publishing and Distribution, Cairo, 2010.
5. Derek Baltzly, Stoicism, trans. Nasser Al-Helwani, Stanford Encyclopedia of Philosophy, Hikma website.
6. Abdel Rahman Badawi, Encyclopedia of Philosophy, Vol. 2, 2nd ed., Suleimanzadeh Press, Qom, 1429 AH.
7. Brian Boone, Ethics 101, Jarir Bookstore, 1st ed., 2023.
8. Julie Tremblay, La Philosophie comme solution au mal de vivre, trans. Fouad Al-Akrami, 1st ed., Meskeliani, Tunisia, 2023.
9. Eckhart Tolle, The Power of Now, trans. Moayad Youssef Haddad, 1st ed., Aladdin Publishing, Syria, 2009.

10. Jihan Hamdi Mahmoud Gomaa, The Concept of Moral Duty in Marcus Aurelius, Nile Valley Journal for Human Studies and Research, Vol. 25, Issue 3, 2020.
11. Naif Al-Johani, Sophiology, Difaf Publications, Beirut, 2013.
12. Anthony Gottlieb, The Dream of Reason, trans. Mohamed Talba Nassar, Hindawi Foundation, 2014.
13. Maha Ali Hassan, Healing Through Philosophy, Issue (33), Vol. 2, Egyptian Philosophical Society.
14. Abdel Aal Abdel Rahman Abdel Aal, Studies in Ethical Philosophical Thought among Greek Philosophers, Al-Wafa Publishing and Printing, Alexandria, 2003.
15. F. Agro, A Treatise on the Philosophical System of the Stoics, trans. Youssef Hawawini, 1st ed., Al-Furat Publishing and Distribution, Beirut, 2009.
16. Lama Ibrahim Fayad, How to Become a Stoic, eBook, Lebanon, 2021.
17. David Fideler, Breakfast with Seneca, trans. Mounir Alimi, 1st ed., Page Seven Publishing and Distribution, Saudi Arabia, 2025.
18. Mohamed Hussein Al-Najm et al., Foundations of the Cosmopolitan City in the Late Stoic School, Issue (5), Journal of Philosophical Studies.
19. Concise Philosophical Encyclopedia, trans. Fouad Kamel et al., Al-Nahda Library, Baghdad, 1983.
20. Hunter Mead, Philosophy: Its Types and Problems, trans. Fouad Zakaria, Hindawi Foundation, United Kingdom, 2022.
21. Ryan Holiday et al., The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living, 1st ed., Jarir Bookstore, 2018.